sale&pepe

SALEPEPE.IT

AGOSTO 2020 - € 3,90

Uno spaghetto un pomodoro
Abbinamento d'elezione, tutt'altro che scontato

Cheesecake
Le torte fredde più golose dell'estate

Peperoncino
Brivido caliente a intensità variabile

Polpo
In versione insolita e sfiziosa

SPAGHETTO RISOTTATO AL SAN MARZANO

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 33 - Mensile - PT(Cont) € 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur € 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 - Germania € 10,00 - USA $ 15,00

Stile Italia Edizioni



"le nostre Stelle"

Prova il nuovo Tornado "le nostre Stelle"



Questa certificazione supporta la coltivazione sostenibile di cacao, garantendo l'utilizzo di migliori pratiche agricole rispettose dell'uomo e dell'ambiente.



con latte fresco Italiano

scopri tutta la linea in esclusiva da Eurospin







eurospin.it



La Spesa intelligente

Da sinistra: polpo alla griglia con melanzane (pagina 33); pranzo di Ferragosto nell'orto (pagina 22); cheesecake al lime e vaniglia con pistacchi (pagina 80).







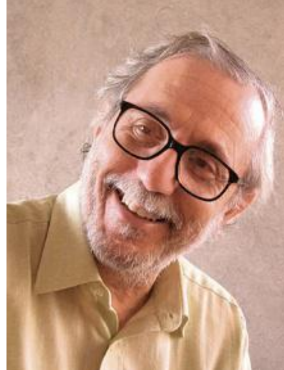
Sommario *agosto*

RUBRICHE



indice delle ricette

AGOSTO 2020





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

ENZO MONACO
GIORNALISTA E GASTRONOMO, È PRESIDENTE DELL'ACCADEMIA ITALIANA DEL PEPERONCINO, CON SEDE A DIAMANTE (CS). TRA LE ATTIVITÀ DELL'ACCADEMIA C'È *PEPERONCINO FESTIVAL*, UNA DELLE MAGGIORI RASSEGNE INTERNAZIONALI SUL TEMA (QUEST'ANNO DAL 9 AL 13 SETTEMBRE). DI PEPERONCINO SCRIVE A PAGINA 10.

SILVIO BATTISTONI
CLASSE 1969, È IL JRE PATRON DEL RISTORANTE COLONNE, AL SACRO MONTE DI VARESE, CHE GESTISCE CON SUA MADRE VANNA (ESPERTA DI PASTE ARTIGIANALI) E IL SOCIO E SOMMELIER NICOLA CAVALIERI. CUCINA PER SALE&PEPE A PAGINA 68.

FRANCESCA TAGLIABUE
GIORNALISTA, CONTRIBUISCE CON ARTICOLI E INTERVISTE SU PERIODICI DI CIBO (SALE&PEPE TRA I PRIMI) E NON SOLO. AUTRICE DI *CHEF'S DESIGN*, VOLUME DEDICATO AI DISEGNI PREPARATORI DEI GRANDI CHEF, A PAGINA 40 SVELA LE ALCHIMIE DI UN PERFETTO PIATTO DI SPAGHETTI E POMODORO.

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Primi

Secondi

Contorni, verdure, salse e confetture

Dessert e bevande



Nel lontano **1962** Nonno Luigi, noto per la sua abilità di Mastro Panettiere, tramutò l'arte del PANE in PIZZA, ottenendo un impasto che viene designato come tipico della tradizione Gragnanese. Nonno Luigi fu il promotore della sua stessa arte, era solito partecipare a feste di piazza affinché tutti potessero assaggiare la sua particolare scoperta. Nostro padre Giovanni, intraprese la medesima arte.

Dalla modalità di impasto al tempo di lievitazione, dalla tipologia di cottura (che avviene in forni auto-prodotti) alla scelta degli ingredienti... seguiamo un unico dettame: essere vincenti alla nostra clientela al fine di garantire qualità, efficienza, professionalità.

ILPANUOZZO Da Ai Tre Monelli fa da padrone il PANUOZZO le cui origini sono sempre da ricercare nella lavorazione del pane di Nonno Luigi, che oggi ha acquistato notorietà in tutto il territorio. Il Panuozzo di "Ai Tre Monelli" presenta dimensioni, croccantezza e ripieni tali da preservare nel tempo l'IDENTITÀ e renderlo INCONFONDIBILE nel gusto.

La lavorazione del nostro Panuozzo conserva nella crescita la stessa genuinità di sempre e mantiene l'esclusiva ricetta, gelosamente custodita dalla famiglia Sorrentino-Malafronte.













Nocera Inferiore (Sa) Via Apostolico Montalbino, 2/4 - 081 5177209
Angri (Sa) Via dei Goti, 152/160 - 081 5131344
www.aitremonelli.it - info@aitremonelli.it

Ferrarelle
dedica questa pagina
ad un suo cliente speciale.

LISCIA, GASSATA O...
Ferrarelle



Speriamo ci sia il minestrone

NON UNO QUALUNQUE, QUELLO ALLA GENOVESE. UN TRIONFO DI PROFUMI CHE RESTA PER SEMPRE NELLA MEMORIA

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto Francesca Moscheni, in cucina Claudia Compagni

Calvari, quattro anime e un campanile, nell'immediato entroterra di Genova e una vista che domina la val Bisagno. Intorno, una fitta vegetazione e altre piccole frazioni del comune di Davagna, zona, questa, da cui proveniva un certo Battino Maragliano: un bandito di prima classe che, nel '600, alla prigione preferì la guerra diventando capitano di ventura e distinguendosi per il suo coraggio. Non chiedetemi se era un mio antenato, non lo so, ma mi piace immaginare un passato avventuroso. Qui tra boschi di castagni, orti fiorenti, viti e alberi da frutta, ho vissuto con i miei cugini parte delle mie vacanze estive, nella casa ancora appartenuta al bisnonno. A scandire le giornate c'erano merende, pranzi e cene che mescolavano la cucina ligure a quella di Roma, dove la nonna era vissuta per anni. Il clou era alla sera. Sedute su una piccola panca posta accanto a una finestrina strategica, dalla quale si poteva osservare chi arrivava da Genova con la corriera, mia cugina Simonetta ed io spiavamo le pentole, terrorizzate dall'incorrere nella cena "no": la serata “minestrina”, che non era quella banale con il dado, bensì quella che a Genova si chiama da “ruffiani”, con uova, parmigiano e persa (la maggiorana), e a Roma stracciatella. Tutte le altre cene erano "sì", dal pollo alla diavola alle verdure ripiene, dalle trofie al pesto all'amatriciana, anche se l'attesa era per il minestrone alla genovese. Una poesia di aromi e sapori che la nonna sapeva orchestrare a dovere con le regole che questo piatto detta. Perché la sua caratteristica è la densità e la si può raggiungere solo con la lentezza della cottura: tre, anche quattro, ore. Antiche ricette riportano che cuoceva dalla mattina alla sera, risultando ancora più buono se la pentola era posta su fuoco a legna. Proprio per questo il minestrone ha bisogno di cura, non può essere mai abbandonato. Non ha soffritto o grassi animali, ma secondo la tradizione ottocentesca due croste di parmigiano ben raschiate unite alle verdure non appena il liquido sobbolle (circa due litri d'acqua per un chilo e mezzo di verdure a dadini). Immancabile il pesto, ma fatto apposta, senza pinoli, e aggiunto alla fine per far sprigionare tutto il profumo dell'erba del Re. Infine la pasta, 30 g a testa, da buttare quando il minestrone è già cremoso, ottimi i *taggien* (taglierini) anche se la tradizione vuole i brichetti (cioè fiammiferi), grossi spaghetti ridotti ad un'altezza di 2 cm oppure lo *scuccuzzu*, grani di semola a metà tra il cuscus e la fregola. Tiepido il minestrone è perfetto, freddo è ottimo e il giorno dopo ancora più buono. Va servito in capaci fondine, le *xatte*, dove, l'ultima regola dice che, affondando il cucchiaio, questo debba rimanere in piedi, perché è così che si misura la consistenza. Per me e Simonetta la prova del cucchiaio diventava un gioco e la nonna rideva sorniona sapendo già che sarebbe rimasto perfettamente in piedi.



IL MINESTRONE GENOVESE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 2 ORE

180 g di fettuccine di grano duro o spaghettoni – 1,8 kg di verdure tra fave, piselli, fagiolini, zucca, cavolo cappuccio, zucchine e melanzane (secondo la stagione) – 1 pomodoro ramato – 1 grossa patata – 1 cipolla bionda – 1 carota – 1 costa di sedano verde – 240 g di fagioli borlotti o cannellini in scatola (peso sgocciolato) – 1 mazzetto di prezzemolo – 2 croste di parmigiano reggiano Dop – olio extravergine d'oliva – sale grosso
per il pesto 1 mazzetto di basilico – 1 spicchio d'aglio – 10 g di pecorino romano grattugiato – 10 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sgocciolate i legumi. Mondate gli ortaggi, lavateli e riduceteli a tocchetti. Lavate e tritate il prezzemolo in modo da ottenerne una bella manciata.
2 Pesate tutte le verdure e calcolate 130 ml di acqua per ogni etto. Versatela in un grosso tegame e portatela a ebollizione. Unite le verdure (tranne sedano, cipolla e prezzemolo) e i fagioli sciacquati e cuocete su fiamma vivace per 5 minuti. Abbassate il fuoco e aggiungete sedano, cipolla e prezzemolo. Coprite la pentola e proseguite la cottura per 1 ora mescolando di tanto in tanto. Poi unite 1 dl di olio, una presa di sale grosso e le croste di parmigiano e cuocete altri 50 minuti: le verdure devono disfarsi; schiacciate le più grosse con una forchetta per rendere il minestrone cremoso. Unite la pasta spezzettata e portatela a cottura.
3 Preparate il pesto. Mondate e lavate il basilico. Private l'aglio della buccia e dell'anima centrale e frullatelo con il basilico lavato e asciugato, il parmigiano, il pecorino, una presa di sale e 5 cucchiai di olio. Dopo che il minestrone avrà riposato per 30 minuti fuori dal fuoco, tagliate a tocchetti le croste di parmigiano e mettetele di nuovo nel minestrone insieme al pesto. Mescolate e servite tiepido o freddo a piacere.



Verdure, sale, olio, un paio di croste di parmigiano e un pesto veloce, senza pinoli: il risultato è un piatto irresistibile, economico e facile. Tutto sta nella proporzione tra ortaggi e acqua e nella lunga cottura (almeno 2 ore): il minestrone deve essere molto denso. Nelle case contadine c'era l'usanza di utilizzarlo il giorno dopo per colazione anche tagliato a fette e fritto in poco olio.













PEPERONCINO

ARRIVATO DALL'AMERICA E CONSIDERATO IL "PEPE DEI POVERI", ORA VIVE IL SUO PERIODO D'ORO

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Enzo Monaco, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Stefania Aledi. Per i peperoncini si ringrazia Orto2000

BRIVIDO CALIENTE



TUTTI I COLORI DEL PICCANTE
Nell'altra pagina, alcune varietà di peperoncino piccante. In alto, da sinistra: Beni Highlands, Maya, Diavolicchio. Al centro, da sinistra: Jalapeño (in cucina si usa spesso quello non ancora maturo di colore verde), Capezzolo di scimmia, Thai Orange. In basso, da sinistra: Condor, Fatalii, Aji Omnicolor. Qui sopra, il Diavolicchio.

Sono calabrese e, come tutti i figli della terra, stravedo per "Sua Maestà il Peperoncino." Nel 1994, dopo mille esperienze piccanti, ho pensato di fondare un'associazione tutta dedicata al nostro sovrano; non ho faticato a trovare sostegno e così è nata l' *Accademia italiana del peperoncino*, un'associazione culturale senza fini di lucro che oggi conta migliaia di soci accademici, decine di delegazioni in Italia e rappresentanze all'estero. Ma questo, a ben guardare, è soltanto un frammento di una storia che ha origini molto lontante.

Lo chiamavano "axì"

Tutto comincia con il secondo viaggio di Cristoforo Colombo in America. Siamo nel 1493 e il navigatore, descrivendo nel diario di bordo la natura dell'isola in cui è approdato, aggiunge: "c'è in abbondanza pure axì, che è il loro pepe e di qualità che di molto sopravanza quella del pepe e non v'è chi mangi senza di esso, che reputano assai curativo".

Quello che sul posto chiamano "axì" è il nostro peperoncino. Colombo lo porta alla corte di Isabella di Castiglia e l'anno dopo, nel 1494, il botanico Diego Alvarez Chanca ne avvia la coltivazione. Sessant'anni più tardi è coltivato in tutta la Spagna e da lì arriva in Italia, Francia, Germania e poi nel resto del vecchio continente. La diffusione è rapida, perché la pianta si adatta benissimo a climi e terreni diversi, ma non dà i risultati economici aspettati.

Un'aristocratica diffidenza

L'aristocrazia europea non apprezza il peperoncino e, anzi, lo mette al bando perché "rovina l'equilibrio delle mense". Anche la Chiesa ne decreta l'ostracismo seguendo il gesuita José d'Acosta che nel 1590 lo bolla come "suscitatore di lussuria pregiudizievole per l'anima". Il tenore popolare e le caratteristiche forti e "brucianti" susciteranno a lungo la diffidenza di cuochi e gastronomi. Brillat-Savarin, per esempio, nella sua *Fisiologia del gust*o (1825) non vi fa nessun accenno. E non ne parla nemmeno Pellegrino Artusi nella *Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene,* che pure, nel 1891, vuole dar conto di una "cucina nazionale italiana". Tra gli "ammiratori" va citato Filippo Tommaso Marinetti: per il menu della storica cena futurista dell'8 marzo 1931 alla Taverna Santopalato a Torino, il poeta fa preparare un "antipasto intuitivo" che contiene peperoncini farciti con biglietti di propaganda del suo movimento.

Il consenso popolare e la "regola del Sud"

Il vero consenso si riscontra a livello popolare, grazie anche al basso costo. Il "pepe d'India" è la "spezia dei poveri", il "pepe" che tutti possono permettersi. Diventa simbolo di identità culturale e gastronomica, particolarmente in Calabria terra di 'nduja, rosamarina e mille delizie infuocate.

Così come avviene in Italia, sembra quasi una regola universale che il peperoncino conquisti le popolazioni del meridione dei Paesi o dei continenti in cui si diffonde: nel Sud America più dell'America del Nord, nel Messico meridionale più che in quello settentrionale, nella Corea del Sud più della Corea del Nord... Fanno eccezione solo il Perù, dove si mangia piccante da Nord a Sud, e l'Ungheria, che è il regno della paprica nel Nord dell'Europa.

In tutto il mondo oggi sono più di duemila le varietà coltivate. Quasi tutte sono presenti in Italia, specie in Calabria, dove c'è un clima decisamente favorevole: qui si trovano il tradizionale Diavolicchio e lo Habanero, lo Jalapeño e il Rocoto peruviano, ma anche i piccantissimi Naga Morich, Moruga Scorpion e Carolina Reaper.

Ma quanto è piccante?

La piccantezza è dovuta alla presenza della capsaicina, una sostanza che ha la concentrazione massima nella placenta vicino ai semi. Si misura grazie alla scala ideata nel 1912 dal farmacista Wilbur Lincoln Scoville di Detroit, di cui porta il nome. La gradazione va da 0 ai 16 milioni della capsaicina pura e indica le quantità di tazze d'acqua zuccherata che servirebbero ad azzerare l'effetto bruciante: al peperoncino attualmente conosciuto come il più piccante del mondo, il Carolina Reaper, è assegnato un valore di 2.200.000 sulla Scala Scoville. Il metodo è stato contestato fin dall'inizio per la sua natura empirica, ma ancora oggi, non si è trovato nulla che misuri al millesimo la piccantezza dei peperoncini.

Enzo Monaco
Presidente Accademia Italiana del peperoncino

MEZZI PACCHERI
CON SUGO DI PESCE
ALL'ARRABBIATA

pag.20







POLPETTE PICCANTI DI MAIALE,
MORTADELLA E ZUCCHINE

pag.16



Piatti Claylab-Pottery Studio, cucchiaio Bloomingville. Nella pagina accanto: piatto Claylab-Pottery Studio, tovagliolo MVH, poggia mestolo Domenico Mori. Indirizzi a pagina 114

SBRICIOLATA DI PATATE
CON FAGIOLINI E MOZZARELLA

pag.16









INTERVISTA

Dalla serra al balcone di casa

A COLOGNOLA AI COLLI, POCO FUORI VERONA, L'AZIENDA ORTO2000 COLTIVA E VENDE IN PIANTA LE VARIETÀ DI PEPERONCINO PIÙ DIFFUSE IN ITALIA (PIANTINEDAORTO.IT). NE PARLIAMO CON L'AMMINISTRATORE AMADIO CASTAGNEDI, CHE SI AVVALE DELLA CONSULENZA DI CLAUDIO DAL ZOVO, PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE "PEPPERFRIENDS".

CHE COSA CERCA CHI COMPRA UNA PIANTA DI PEPERONCINO?
SOPRATTUTTO LA PICCANTEZZA. IL CLIENTE VUOLE IL PEPERONCINO PIÙ PICCANTE POSSIBILE.

E IN QUESTO CASO VOI COSA PROPONETE?
LE VARIETÀ ADATTE SONO MOLTE E FACCIO DUE ESEMPI. PER PRIMO, IL BENI HIGHLANDS, CHE NOI CHIAMIAMO "GENTILE ALLEGRIA"; DI COLORE GIALLO, GROSSO COME UN DITO E DECORATIVO, HA UNA PICCANTEZZA ELEVATA (200.000 GRADI SCOVILLE), MA SI MANGIA SENZA PROBLEMI. E POI L'HABANERO, CON COLORI CHE VANNO DAL ROSSO ALL'ARANCIO FINO AL CIOCCOLATO: ARRIVA A 300.000 GRADI SCOVILLE, UN LIMITE OLTRE IL QUALE VANNO POCHI PALATI.

È DIFFICILE COLTIVARE IL PEPERONCINO A CASA PROPRIA?
NOI DICIAMO SEMPRE CHE IL PEPERONCINO CRESCE "NONOSTANTE LE NOSTRE CURE". È UNA PIANTA MOLTO RUSTICA CHE SI ADATTA BENE ALL'AMBIENTE. SI COLTIVA IN VASO, IN UN LUOGO LUMINOSO E NON VA ESPOSTO A TEMPERATURE SOTTO I 5° DURANTE L'INVERNO.

POLPETTE PICCANTI DI MAIALE, MORTADELLA E ZUCCHINE

FACILE
PER PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
800 CAL/PORZIONE

500 g di carne macinata di maiale – 120 g di mortadella – 1 cucchiaio raso di 'nduja (facoltativo) – 2 peperoncini tipo Capezzolo di scimmia – 1 zucchina – 2 cucchiai di pecorino grattugiato – 2 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 2 uova – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – pangrattato – olio di semi di arachidi per friggere – sale – pepe
per accompagnare 3 pomodori insalatari – 4 cucchiai di maionese – 2 cucchiai di crème fraîche – 1 zucchina

1 Preparate il contorno. Lavate la zucchina, spuntatela, grattugiatela, poi mettetela in una ciotola con la maionese, la crème fraîche e mescolate. Trasferite il composto in frigorifero. Lavate e affettate i pomodori e teneteli da parte.
2 Preparate le polpette. Tritate l'aglio con il prezzemolo e i peperoncini; poi tritate la mortadella con la 'nduja (se la usate). Riunite tutti questi ingredienti in una ciotola con la zucchina lavata e grattugiata, la carne di maiale, i formaggi e le uova. Condite con sale e pepe e impastate gli ingredienti unendo 2-3 cucchiai di pangrattato per rassodare l'impasto, se risulta troppo molle.
3 Con le mani umide formate tante polpette e friggetele in una larga padella con 2 dita d'olio di semi di arachidi bollente, finché risulteranno ben dorate. Scolatele su carta da cucina, decorate, se vi piace, con rametti di prezzemolo e servite con la salsa e i pomodori conditi a vostro piacere.

SBRICIOLATA DI PATATE CON FAGIOLINI E MOZZARELLA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 95 MINUTI
340 CAL/PORZIONE

650 g di patate – 150 g di farina – 1 uovo – 100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 400 g di fagiolini – 400 g di polpa di pomodoro finissima – 1 peperoncino rosso tipo Diavolicchio – 1 peperoncino tipo Capezzolo di scimmia – 2 cucchiaini di peperoncino in polvere – 200 g di mozzarella – qualche rametto di origano fresco – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – burro – pangrattato – sale – pepe

1 Lessate le patate per circa 40 minuti. Intanto imburrate uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro; poi mescolate 3 cucchiai di pangrattato con il peperoncino in polvere e spolverizzate fondo e bordi dello stampo imburrato. Scuotete bene quest'ultimo e tenete da parte il mix di peperoncino e pangratato in eccesso.
2 Spuntate i fagiolini, lavateli e cuoceteli al vapore o lessateli in acqua salata per circa 7 minuti. Scolateli al dente e tagliateli a pezzetti di 2-3 cm. Affettate i peperoncini. Scaldate 4 cucchiai d'olio in una padella, unite l'aglio schiacciato e i peperoncini affettati e, dopo 2 minuti, la polpa di pomodoro. Salate, lasciate insaporire per 5 minuti e aggiungete i fagiolini. Cuocete tutto per altri 4 minuti regolando di sale. A fine cottura, eliminate l'aglio e profumate con foglioline di origano.
3 Scolate le patate, sbucciatele, schiacciatele con lo schiacciapatate e raccogliete la polpa in una ciotola. Lasciatele intiepidire e unite l'uovo sgusciato, la farina, sale, pepe e 70 g di parmigiano. Impastate gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo; con 2/3 dell'impasto foderate il fondo e i bordi dello stampo. Poi farcite la base con la mozzarella affettata e asciugata, il condimento di fagiolini e sbriciolatevi sopra l'impasto di patate rimasto. Spennellate la superficie con 30 g di burro fuso. Mescolate il parmigiano rimasto con 2 cucchiai del mix di pangrattato e peperoncino tenuto da parte, spolverizzate la superficie della torta e infornate a 200° per 40 minuti. Sfornate, fate intiepidire e servite la torta decorando, se vi piace, con rametti di timo.

PANZANELLA CON JALAPEÑOS E PEPERONE GIALLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

4 fette di pane toscano di 1,5 cm di spessore – 250 g di tonno sott'olio al peperoncino sgocciolato – 4 pomodori perini – 2 cipollotti rossi di Tropea – 1 grosso peperone giallo – 2 peperoncini Jalapeños verdi – olio extravergine d'oliva – olio al peperoncino – aceto bianco – 12 foglie di basilico – sale – pepe

1 Private le fette di pane della crosta, spennellatele d'olio al peperoncino su entrambi i lati e tostatele sotto il grill finché risulteranno leggermente dorate. Fatele intiepidire, trasferitele in una pirofila e bagnatele con una miscela composta da 2 dl di acqua e 1 dl di aceto. Quando il pane è morbido sgocciolatelo e spezzettatelo.
2 Mondate i cipollotti, lavateli, affettateli finemente, trasferiteli in una ciotola, bagnateli in acqua e aceto e lasciateli riposare mentre preparate gli altri ingredienti. Lavate il basilico, i pomodori, i Jalapeños e il peperone. Private il peperone del picciolo, dei semi e dei filamenti bianchi e tagliatelo a fettine. Affettate anche i pomodori e i peperoncini.
3 Sgocciolate i cipollotti, spezzettate il tonno, riuniteli in una insalatiera con gli ortaggi, il pane e metà del basilico spezzettato con le mani e mescolate delicatamente. Condite con sale, pepe, aceto e olio extravergine e fate riposare in frigorifero per circa 1 ora. Poco prima di servire togliete la panzanella dal frigorifero, profumate con le foglie di basilico rimaste e servite.

PANZANELLA
CON JALAPEÑOS
E PEPERONE GIALLO



Piatto e ciotola Claylab-Pottery Studio, tovagliolo Once Milano, cucchiaio MVH. Foto dei mezzi paccheri: piatto piano Claylab-Pottery Studio, piatto fondo, Virginia Casa tovagliolo MVH, tessuto runner C&C Milano, forchetta Pinti Inox, poggia forchetta Domenico Mori. Indirizzia pagina 114

OIRECCHIETTE AL FORNO CON SUGO PICCANTE DI POMODORO

pag.20



POLLO DEL DIAVOLO
AL FORNO CON PATATE

pag.20







MEZZI PACCHERI CON SUGO DI PESCE ALL'ARRABBIATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

360 g di mezzi paccheri – 500 g di vongole – 300 g di calamari piccoli – 10 datterini rossi – 10 datterini gialli – 4 peperoncini tipo Diavolicchio o Condor – 1,5 dl di vino bianco secco – un ciuffo di prezzemolo tritato – 2 spicchi d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i datterini, scottateli in acqua bollente e sbucciateli. Lavate le vongole e mettetele a bagno in acqua fredda per 3 ore cambiando l'acqua di tanto in tanto. Pulite i calamari e tagliateli a rondelle e a ciuffetti.
2 In una padella scaldate 4 cucchiai d'olio e 1 spicchio d'aglio sbucciato; scolate le vongole, versatele nella padella, coprite e cuocetele per 3 minuti finché si saranno aperte. Scoprite, sfumate col vino e togliete dal fuoco. Scolate le vongole; sgusciatene 2/3 e tenetele da parte; filtrate il fondo di cottura, versatelo in un pentolino e fatelo ridurre di circa la metà.
3 Lessate la pasta. Intanto, nella padella delle vongole, scaldate altri 4 cucchiai d'olio con il secondo spicchio d'aglio schiacciato, metà del prezzemolo, 2 peperoncini interi e 2 a rondelle. Unite i ciuffi e gli anelli di calamari e saltateli per 2 minuti; aggiungete i datterini, salate e cuocete per 1 minuto. Scolate la pasta, versatela nella padella con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura, unite il sugo delle vongole ristretto, le vongole (sgusciate e non sgusciate) e fate saltare per pochi istanti. Profumate con il prezzemolo rimasto, unite un filo d'olio e servite.

ORECCHIETTE AL FORNO CON SUGO PICCANTE DI POMODORO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

500 g di orecchiette fresche – 200 g di salsiccia – 1/2 cipolla – 600 g di passata di pomodoro – 1,5 dl di vino rosso – 2 peperoncini lunghi gialli tipo Aji Omnicolor – 250 g di provola dolce – 80 g di pecorino grattugiato – 1 ciuffo di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Private la salsiccia della pelle e sbriciolatela grossolanamente con le mani; sbucciate e tritate la cipolla; lavate e affettate i peperoncini. In una pentola, scaldate 4 cucchiai d'olio e fatevi rosolare la salsiccia per 3-4 minuti. Non appena quest'ultima avrà preso colore, unite i peperoncini e la cipolla tritati e fateli rosolare per circa 2 minuti mescolando spesso.
2 Sfumate con il vino, lasciatelo evaporare, unite la passata di pomodoro e 1 mestolino d'acqua, mescolate, salate, pepate, aggiungete qualche fogliolina di timo, coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 30 minuti.
3 Lessate le orecchiette in abbondante acqua salata. Intanto, tagliate la provola a pezzetti. Scolate la pasta molto al dente, versatela in una ciotola, conditela con il sugo, metà del pecorino e qualche fogliolina di timo. Trasferite la pasta a cucchiaiate in una pirofila alternandola ai pezzetti di provola. Terminate con quest'ultima, spolverizzate con il pecorino rimasto e infornate a 180° per circa 20 minuti. Sfornate, completate con foglioline di timo e servite.

POLLO DEL DIAVOLO AL FORNO CON PATATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 85 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

1 pollo da 1,3 kg già pulito ed eviscerato – 4 peperoncini misti con diversi gradi di piccantezza (Jalapeño, Diavolicchio, Aji Omnicolor...) – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzo di prezzemolo – 2 lime – 1 limone – olio extravergine d'oliva – 6 patate medie – sale – pepe

1 Sbucciate le patate, tagliatele a grossi spicchi, cuocetele al vapore o scottatele in acqua bollente salata per 5 minuti e scolatele. Spremete i lime e tenete da parte la scorza degli agrumi. Riunite in un mixer il prezzemolo mondato, l'aglio sbucciato, i peperoncini privati del picciolo, sale, pepe e frullateli unendo a filo 1 dl d'olio e il succo di lime fino a ottenere un pesto fluido.
2 Lavate e asciugate il pollo, massaggiatelo internamente ed esternamente con sale e pepe, inserite nella cavità interna la scorza di 1 lime tenuta da parte e 1 cucchiaio del pesto piccante e legatelo con spago da cucina fermando bene le cosce. Spalmate poco pesto sulla superficie del pollo in modo che venga condita in maniera omogenea. Spremete il limone ed emulsionatelo con 4 cucchiai d'olio. Ungete una cocotte di ghisa, appoggiatevi il pollo, conditelo con il mix di olio e limone, coprite e infornate a 180° per 40 minuti.
3 Togliete la cocotte dal forno e aumentate la temperatura a 200°. Trasferite il pollo in una teglia oliata, circondatelo con le patate e la scorza dell'altro lime, tagliata a filetti, e versate su tutti gli ingredienti il fondo di cottura del pollo. Mettete la teglia in forno e proseguite la cottura per altri 40 minuti. Per verificare la cottura del pollo pungete una coscia con uno spiedino: dovrà uscire un liquido trasparente e non rosato. Circa 5 minuti prima del termine di cottura versate 2 cucchiai di pesto sul pollo. Al termine, sfornate il pollo, eliminate lo spago e servitelo con le patate e il pesto piccante rimasto.

INTERVISTA



Prezioso anche per la salute

IL PEPERONCINO È UN CONCENTRATO DI SOSTANZE BENEFICHE, COME SPIEGA IL PROFESSOR BRUNO AMANTEA, DELLA FACOLTÀ DI MEDICINA DELL'UNIVERSITÀ DI CATANZARO.
COMINCIAMO DALLA CAPSAICINA.
È LA RESPONSABILE DEL GUSTO PICCANTE E SI TROVA NEL VELO CHE AVVOLGE I SEMI. IN MEDICINA SI STUDIA IL SUO USO PER LA CURA DEI DOLORI CRONICI.
E QUALI ALTRI PRINCIPI ATTIVI TROVIAMO?
NEI PEPERONCINI C'È LA MASSIMA CONCENTRAZIONE DI VITAMINA C IN NATURA. NEI SEMI ABBIAMO LA LECITINA CON L'ACIDO MIRISTICO, PALMITICO, STEARICO, CARNAUBICO, OLEICO: SOSTANZE PREZIOSE PER L'ELASTICITÀ DELLE ARTERIE E L'ABBASSAMENTO DEL COLESTEROLO NEL SANGUE.
C'È UNA DIFFERENZA TRA IL PRODOTTO SECCO E QUELLO FRESCO?
È MEGLIO CONSUMARE I PEPERONCINI FRESCHI. IN QUELLI ESSICCATI QUESTE SOSTANZE SI RIDUCONO DEL 50%. BISOGNA COMUNQUE RICORDARE CHE L'ASSIMILAZIONE AVVIENE PIÙ FACILMENTE ATTRAVERSO IL PRODOTTO IN POLVERE.

Nella pagina accanto: piattino MVH, ciotolina blu Rosenthal. In apertura: Piastrelle blu smaltate Domenico Mori. Foto delle orecchiette: tegame Virginia Casa, piatto e ciotoline Bloomingville, posata Rivadossi.
Indirizzi a pagina 114



Eccellenze ITALIANE E DOVE TROVARLE

ALLA SCOPERTA DEGLI INGREDIENTI DI ALTA QUALITÀ DELLE McCHICKEN® VARIATION

Originale



Per il secondo anno di fila, dalla collaborazione tra McDonald's e GialloZafferano sono nate le McChicken Variation, sempre con 100% petto di pollo italiano come L'Originale. Da qui in poi è stata un'escalation di ingredienti top. Così per L'Audace e Il Goloso, con abbinamenti che fanno onore ai loro nomi, sono state scelte ben 4 eccellenze del nostro territorio: scamorza affumicata con latte 100% italiano, salsa alle cipolle e Aceto Balsamico di Modena IGP, Bacon 100% da pancetta italiana e salsa ai pomodori gialli campani. Vuoi conoscere i luoghi di produzione? Scopriamo due dei tanti fornitori italiani da cui McDonald's acquista ogni anno 200 milioni di euro di ingredienti.

Novità | **L'Audace**

Scamorza affumicata con latte 100% italiano, filetti di peperoni italiani grigliati e salsa alle cipolle e Aceto Balsamico di Modena IGP.





Novità | **Il Goloso**

Bacon 100% da pancetta italiana e salsa ai pomodori gialli campani.



L'ECCELLENZA DEL LATTE 100% ITALIANO

La scamorza affumicata per L'Audace è così saporita perché fatta con latte 100% italiano conferito dalle aziende agricole al Caseificio Albiero. Il 40% di questi produttori si trova in montagna, anche a 1.700 metri.



L'ECCELLENZA DEI POMODORI GIALLI CAMPANI

La salsa per Il Goloso ha un ingrediente principe: il pregiato pomodoro giallo campano. McDonald's ne acquista 17 tonnellate e la Top Single Service realizza la salsa con tutte le precauzioni igienico sanitarie.

pranzo nell'orto

FERRAGOSTO OPEN AIR ALLIETATI DA UN MENU FRESCHISSIMO: A BASE DI VERDURA, FRUTTA E PICCOLI SFIZI GOLOSI

testo di Cristiana Cassé, foto di Stefano Scatà e archivio Sale&Pepe, ricette di Maddalena Caruso e archivio Sale&Pepe, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi









Diciamo Ferragosto perché è la giornata clou del mese, ma ogni momento è buono per essere vissuto cucinando cose buone e pranzando in compagnia, magari restando insieme fino a sera. Il tema portante del menu, ciò che ne caratterizza la godibile freschezza, sono le verdure, da raccogliere nell'orto o da acquistare in qualche negozio di campagna a chilometro zero, ma non aspettatevi solo insalatine... Al contario, queste ricette hanno il dono di essere più che mai goduriose e, pur mantenendo un'anima green, sanno coniugare la necessità di cibi ricchi d'acqua e vitamine (tipica dell'estate), con l'attitudine del palato a cadere in tentazione (tipica di sempre). *segue >*

FIORI DI ZUCCA CON BRUSTENGA DI PATATE
pag. 29





CAPRESE DI MACCHERONI GRATINATI
pag. 29



L'unica vera difficoltà, nell'approccio a questo menu, è decidere in che ordine servire le portate: non ci sono infatti le classiche main course, bensì una selezione di prelibatezze da gustare a piacere; sono anche tutte facili da porzionare e trasportare e nulla vieta di utilizzarle per un picnic o per un servizio a buffet.

Noi siamo partiti dai fiori di zucca ripieni di brustenga, che è una divina miscela di patate lessate, burro, uovo, aglio e prezzemolo: per metterla nei fiori serve una sac à poche, ma basta tagliare l'angolo di un sacchettino per alimenti per crearne una fai-da-te. Una volta farciti, i fiori vengono gratinati in forno con poca fontina grattugiata, che aggiunge cremosità. Le dosi indicate sono per sei persone, quattro pezzi a testa, ma visto che questa delizia ha la caratteristica di finire subito, fate i vostri conti.

A seguire, la caprese di maccheroni ripercorre essenzialmente i sapori della nota insalata rendendola irresistibile: la pasta è condita con un sugo veloce di pomodoro fresco e poi messa in teglia con strati di mozzarella, parmigiano, tanto basilico e origano freschi (se li trovate fioriti, tenete da parte i capolini per decorare). L'ultimo strato è fatto con grosse rondelle di cuore di bue per dare appunto il colpo d'occhio della caprese.

Evoluzione artistica della classica frittata, la cupola di frittatine è, oltre che bella, anche molto buona: la miscela di uova è arricchita da erbette, parmigiano e tanti profumi. I golosi dischetti, di circa 10 cm di diametro, vengono poi impilati irrorando ciascuno con una crema da ricordare: un roux di burro e fecola, stemperato con brodo e quindi "addizionato" di ben tre formaggi (parmigiano, taleggio, pecorino fresco). ***segue >***

MENU

Fiori di zucca con brustenga di patate
PREPARATELI AL MATTINO E GRATINATELI AL MOMENTO.

Caprese di maccheroni gratinati
POTETE CUCINARLA IL GIORNO PRIMA E INFORNARLA ALL'ULTIMO.

Cupola di frittatine con salsa al formaggio
LE FRITTATINE SI POSSONO PREPARARE IN LARGO ANTICIPO. FATE LA SALSA AL MOMENTO OPPURE RISCALDATELA A BAGNOMARIA.

Pomodori confit all'aglio fresco
POTETE FARLI IL GIORNO PRIMA SGOCCIOLANDOLI E TENENDO DA PARTE L'OLIO SE VOLETE RISCALDARLI.

Aspic di pollo e peperoni al mirto
VA CUCINATO IL GIORNO PRIMA A CAUSA DEL LUNGO RIPOSO IN FRIGO.

Caffè al cacao e cardamomo con zabaione montato
POTETE FARE LO ZABAIONE AL MATTINO.

Torta di albicocche
INFORNATELA AL MATTINO E POI TENETELA A TEMPERATURA AMBIENTE.

CUPOLA DI FRITTATINE CON SALSA AL FORMAGGIO
pag. 29



POMODORI CONFIT
ALL'AGLIO FRESCO
pag.30







ASPIC DI POLLO
E PEPERONI AL MIRTO
pag.30

TORTA DI ALBICOCCHE
pag.30





CAFFÈ AL CACAO E CARDAMOMO CON ZABAIONE MONTATO
pag.30

I pomodori confit sono un piccolo colpo di cucina. Dopo averli privati del fondo (per farli stare in piedi), vanno immersi nell'olio e cotti a fuoco lentissimo per 40 minuti: si aggiunge anche una testa d'aglio fresco intera, che profuma senza appesantire; si sala alla fine. Semplici e di una bontà spettacolare, sono perfetti per distrarre il palato tra una portata e l'altra: la stessa ricetta può essere preparata con zucchine, peperoni o melanzane, tutti di dimensioni mignon.

La cottura e il risposo dell'aspic richiedono qualche tempo, inutile negarlo, ma l'attesa è compensata dal risultato eccezionale. Il pollo (lessato in acqua profumata al timo) e i peperoni (abbrustoliti in forno senza condimenti) vengono tagliati a striscioline, alternati nello stampo e coperti con gelatina (a base di brodo, quello del pollo); una notte in frigo e la magia è fatta. Si completa con una sapida salsina di prezzemolo, capperi, pane e aceto: come la salsa al formaggio che irrora le frittatine, è una ricettina "universale", da segnare e riutilizzare per insaporire mille altre cose, dal pinzimonio al pesce alla griglia, fino alle uova sode.

Per finire, che siate a Milano o a Napoli, questo non è né un caffettino né 'o cafè, ma una magia golosa che risveglia da qualsiasi soporifero effetto del caldo o della digestione: nel riempire il filtro della moka si miscelano caffè macinato e cacao amaro, si fa salire (il profumo è meraviglioso), si versa il tutto nelle tazzine, si dolcifica e si aggiunge un bel cucchiaio di zabaione al brandy, che deve galleggiare, in modo da poterlo assaporare a poco a poco bevendo.

La torta è quella della nonna, con quel buono dei ricordi d'infanzia: è preparata con albicocche messe direttamente in teglia e poi coperte da un impasto morbidissimo al burro. Magari tenetela per merenda, che tanto la giornata è giovane.

FIORI DI ZUCCA CON BRUSTENGA DI PATATE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
255 CAL/PORZIONE

24 fiori di zucca – 600 g di patate a pasta bianca – 100 g di fontina – 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 30 g di burro – 1 uovo – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 mazzetto di timo – 1 spicchio d'aglio – noce moscata – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la brustenga. Lessate le patate, pelatele e passatele allo schiacciapatate, mentre sono ancora calde. Condite la purea con il burro, salatela e lasciatela intiepidire. Quindi aggiungete il parmigiano, l'uovo, 2 cucchiai di olio, il prezzemolo e l'aglio tritati, le foglie del timo (se ci sono, tenete da parte i capolini fioriti), una grattata di noce moscata e una macinata di pepe. Amalgamate bene fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.
2 Pulite i fiori di zucca con un panno umido ed eliminate il pistillo. Mettete la brustenga in una tasca da pasticciere a bocchetta liscia, riempite i fiori e richiudete le punte dei petali in modo che il ripieno non esca.
3 Disponeteli su una placca foderata con carta da forno e completate con la fontina grattugiata con la grattugia a fori grossi, un filo di olio e un pizzico di sale. Cuocete in forno caldo a 180° per 15 minuti e servite guarnendo, se li avete, con i capolini del timo tenuti da parte.

CAPRESE DI MACCHERONI GRATINATI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

5 pomodori Cuore di bue – 420 g di rigatoni – 350 g di mozzarella – 100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 cipollotto – 2 spicchi d'aglio – 1 mazzetto di basilico – origano secco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i pomodori, tagliateli a fette e teneteli da parte. In una padella, scaldate 4 cucchiai d'olio e fatevi rosolare il cipollotto tritato con gli spicchi d'aglio in camicia. Aggiungete i pomodori preparati (conservate qualche fetta per decorare), salate e cuocete a fuoco vivo per 10 minuti circa; eliminate gli spicchi d'aglio.
2 Lessate i rigatoni in abbondante acqua bollente salata e scolateli leggermente al dente. Condite la pasta con il sugo di pomodoro.
3 Affettate la mozzarella e tamponatela con carta da cucina. Ungete una teglia con olio, distribuite sul fondo uno strato di pasta e coprite con abbondanti foglie di basilico e origano, una spolverizzata di parmigiano e un po' di mozzarella. Ripetete la sequenza fino a terminare gli ingredienti e completate con le fette di pomodoro tenute da parte. Infornate a 220° per 20 minuti, poi mettete la funzione grill e gratinate per 5 minuti.

CUPOLA DI FRITTATINE CON SALSA AL FORMAGGIO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

per le frittatine 8 uova – 1 mazzo di erbette – 2 cipollotti – 1 pomodoro – 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 mazzetto di prezzemolo – origano secco – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per la salsa al formaggio
70 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 50 g di taleggio – 50 g di pecorino fresco – 50 g di burro – 30 g di fecola di patate – 4 dl di brodo vegetale – sale – pepe

1 Pulite i cipollotti e affettate la parte bianca. Lavate le erbette e tagliatele a listarelle. Sbucciate l'aglio, riducetelo a fettine e soffriggetelo in una padella con 2 cucchiai di olio. Unite i cipollotti e lasciateli appassiare. Quindi aggiungete le erbette, salatele, pepatele e proseguite la cottura con il coperchio per 3 minuti. Scottate il pomodoro in acqua bollente, sgocciolatelo, sbucciatelo e tritatelo grossolanamente. Unitelo alle erbette, profumate con un po' di origano e cuocete senza coperchio per altri 5 minuti, finché l'acqua di vegetazione si sarà asciugata.
2 Tritate il prezzemolo in modo da ottenerne 2 cucchiai. Sbattete le uova con il parmigiano e il prezzemolo e poi incorporate le erbette tiepide. Scaldate una padellina antiaderente di 10 cm di diametro leggermente oliata, versatevi un mestolino del composto di uova e cuocete la frittatina 2 minuti per lato. Ripetete l'operazione fino a terminare il composto.
3 Preparate la salsa di formaggio. Fate sciogliere il burro in una casseruola, unite la fecola, tostatela nel burro e poi stemperatela con il brodo (aiutatevi con una frusta). Portate a ebollizione, spegnete, incorporate i 3 formaggi, salate e pepate. Costruite una torre di frittatine alternandole a qualche cucchiaio di salsa al formaggio e servendo con altra a parte.







BERE GIUSTO

Un gioco interessante per seguire questo menu vario e nello stesso tempo unito da diversi elementi, è servire due vini, un rosato e un rosso a base dello stesso vitigno: si può scegliere per esempio il Piedirosso o il Negramaro, che hanno una proporzione ideale. Le versioni rosé di entrambi regalano una versatile sensazione avvolgente che lavora bene sui fiori di zucca, sulla cupola, sulla caprese e sui pomodori confit. Le versioni rosse si distinguono di più e affrontano l'aspic da due posizioni: il Piedirosso vive sulla freschezza, il Negramaro esprime una maggiore stretta tannica. Alla torta di albicocche associamo invece un calice di Recioto di Soave.









POMODORI CONFIT ALL'AGLIO FRESCO

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 5 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
150 CAL/PORZIONE

12 pomodori ramati non troppo maturi di circa 150 g l'uno – 1 testa d'aglio fresco – 1/2 litro di olio extravergine d'oliva circa – sale

1 Lavate i pomodori, asciugateli bene e asportate il fondo in modo che non rotolino. Togliete la camicia esterna all'aglio.Versate un filo d'olio in una casseruola, adagiatevi i pomodori e l'aglio, quindi unite olio in modo che i pomodori siano immersi per metà.
2 Cuocete con il coperchio, a fuoco dolcissimo, per circa 40 minuti: l'olio non dovrà mai friggere.Salate e servite.

ASPIC DI POLLO E PEPERONI AL MIRTO

ELABORATA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

1 pollo di circa 1,5 kg tagliato a metà – 2 peperoni rossi – 2 peperoni gialli – 1 costola di sedano – 1 carota – 1/2 cipolla – 2 cucchiai di capperi sott'aceto – 1 grosso mazzo di prezzemolo – 2 rametti di mirto – 10 g di gelatina in fogli – 2 cucchiai di aceto bianco – 1 fetta di pancarré – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Portate a ebollizione 4 litri di acqua salata, con qualche grano di pepe, la cipolla sbucciata, la carota raschiata, il sedano pulito e a pezzetti, qualche rametto di prezzemolo e il mirto. Immergetevi il pollo, coprite parzialmente e lasciatelo sobbollire a fiamma dolce per 1 ora. Fatelo intiepidire nel brodo, sgocciolatelo e disossatelo. Eliminate la pelle e riducete la carne a listarelle. Immergete la pentola con il brodo in una bacinella con acqua e ghiaccio, eliminate il grasso che affiora con un mestolo forato e poi filtrate il brodo in un colino.
2 Arrostite i peperoni sotto il grill del forno per 20 minuti rigirandoli un paio di volte, poi chiudeteli in un sacchetto di carta per qualche minuto. Spellateli, puliteli internamente e tagliateli a striscioline.
3 Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela in 250 ml di brodo caldo. Unite altri 250 ml di brodo freddo in modo da intiepidire la preparazione. Foderate con pellicola trasparente uno stampo da plumcake di 1,5 litri. Alternate al suo interno carne e peperoni: compattateli premendo con le mani. Versate la gelatina fino all'orlo, coprite con pellicola trasparente e mettete in frigo per una notte.
4 Bagnate il pancarré in acqua e aceto. Sfogliate il prezzemolo in modo da ottenerne 2 manciate, lavatelo e frullatelo con i capperi, il pane strizzato, sale e olio sufficiente a ottenere una salsa fluida. Servite l'aspic a fette, accompagnandolo con la salsa.

CAFFÈ AL CACAO E CARDAMOMO CON ZABAIONE MONTATO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
130 CAL/PORZIONE

120 ml di panna fresca – 2 tuorli – 2 cucchiai di zucchero + quello per dolcificare i caffè – 2 cucchiai di brandy – 2 cucchiai di caffè macinato – 1 cucchiaino di cacao amaro + un po' per rifinire – 1/2 bacca di cardamomo

1 Con la frusta elettrica, montate a spuma i tuorli con lo zucchero, quindi unite il brandy tiepido e cuocete a bagnomaria, lavorando con una frusta a mano finché lo zabaione sarà gonfio e denso. Toglietelo dal bagnomaria e fatelo intiepidire ponendolo su acqua e ghiaccio e continuando a montare.
2 Preparate una moka da 6, riempiendo il filtro con il caffè, il cacao e il cardamomo. Intanto, montate la panna e poi incorporatela delicatamente allo zabaione.
3 Zuccherate il caffè, versatelo in 6 tazze e completate con un cucchiaio di zabaione ciascuna. Ultimate con un po' di cacao setacciato con un colino.

TORTA DI ALBICOCCHE

FACILISSIMA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

1 kg di albicocche – 100 g di zucchero + un po' per la tortiera – 150 g di burro + quello per la tortiera – 200 g di farina – 2 uova – 1 bustina di lievito

1 Scaldate il forno a 180°. Lavate e asciugate le albicocche, quindi tagliarle a spicchi.
2 Lavorate il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto morbido e spumoso. Poi aggiungete le uova sgusciate, uno alla volta, e quindi la farina setacciata con il lievito. Imburrare il fondo di una tortiera di 26 cm di diametro e cospargetela con un po' di zucchero.
3 Disponete gli spicchi di albicocca sul fondo del contenitore ben vicini gli uni agli altri e con la parte tagliata verso l'alto. Versatevi sopra l'impasto, livellatelo con l'aiuto di una spatola e infornate la torta per circa 50 minuti.Fela raffreddare prima di sformarla.



SANO, DELIZIOSO
E RICCO DI
Vitamina C



Delizioso e ricco di vitamina C*, il kiwi Zespri™ è la scelta naturale, ideale per portare un'esplosione di gusto e benessere nella dieta quotidiana di tutta la famiglia. A colazione o come snack in ufficio per una sferzata di energia, a pranzo e a cena così com'è, per aggiungere freschezza a piatti più creativi. *(123mg/100g di kiwi).

KIWI ZESPRI™, IL FRUTTO STRAORDINARIO PER FARE IL PIENO DI GUSTO E VITALITÀ
in ogni momento della giornata!

Zespri Kiwifruit Italia | www.zespri.com

Zespri™ KIWIFRUIT *l'irresistibile* GUSTO DI SENTIRTI BENE

Polpo

LESSATO E POI RIFINITO IN FORNO O SULLA GRIGLIA, OPPURE COTTO IN UMIDO, LO SQUISITO MOLLUSCO SEDUCE SEMPRE CON IL SUO GUSTO SPECIALE

a cura di Silvia Tatozzi, foto Viel/Sunray Photo



ALLA GRIGLIA CON MELANZANE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 70 MINUTI
340 CAL/PORZIONE

1 polpo da 1,2 kg circa già pulito – 2 melanzane medie – 1 grosso mazzo di timo – 1 foglia di alloro – succo di limone – aceto balsamico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Portate a bollore abbondante acqua in una pentola con la foglia di alloro; afferrate il polpo per la testa e immergetelo 3 volte nell'acqua, in modo che i tentacoli si arriccino. Calatelo per l'ultima volta e cuocetelo per circa 1 ora; poi lasciatelo raffreddare nell'acqua.
2 Tagliate le melanzane a fette, in senso verticale, disponetele su una teglia rivestita con un foglio di alluminio. Salate e pepate, spennellatele d'olio e cuocetele in forno a 180° per 20-25 minuti.
3 Sgocciolate il polpo, separate testa e tentacoli e arrostiteli sulla griglia ben calda per circa 15-20 minuti, spennellandoli con olio durante la cottura.
4 Versate in un barattolo di vetro 2 cucchiai di aceto balsamico, 1 di succo di limone e 3-4 di olio, le foglie di 1 rametto di timo, sale e pepe. Chiudete con il coperchio e agitate per ottenere una salsina ben emulsionata.
5 Distribuite le fette di melanzana arrostite nei piatti, aggiungete il polpo grigliato, condite con la salsa preparata e guarnite con rametti di timo.

MARINATO CON SCALOGNI, MANGO E PEPERONCINI DOLCI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 75 MINUTI
280 CAL/PORZIONE

1,2 g di polpo già pulito – 1 mazzetto aromatico – 2 peperoncini verdi dolci – 300 g di mango maturo ma sodo – 2 scalogni – 1/2 filoncino di pane – 1 limone verde non trattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Immergete il polpo intero in una pentola con abbondante acqua bollente, una presa di sale e il mazzetto aromatico e cuocetelo per circa 65-75 minuti o fino a quando la carne risulterà tenera (potete lessarlo anche nella pentola a pressione seguendo lo stesso procedimento, ma riducendo il tempo di cottura a 45 minuti da quando inizia a fischiare). Lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura.

2 Intanto pulite e tagliate i peperoncini a rondelle. Sbucciate e tritate gli scalogni; sbucciate e tagliate il mango a cubetti. Grattugiate la scorza del limone per ottenere delle scorzette.

3 Scolate il polpo, risciacquatelo sotto l'acqua corrente eliminando le parti gelatinose, separate la testa dai tentacoli e tagliateli a pezzi. Trasferiteli in una ciotola con gli scalogni, le scorzette di limone, i peperoncini, il mango, sale e pepe. Mescolate e condite con 2-3 cucchiai d'olio. Mescolate, coprite con pellicola e lasciate riposare per almeno 4 ore in luogo fresco.

4 Tagliate il pane a fette sottili, mettetele sulla leccarda e fatele tostare sotto il grill per qualche minuto. Servite il polpo marinato con il pane tostato.





AL FORNO CON AGLIO E POLENTINA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 2 ORE
440 CAL/PORZIONE

1 polpo da 1,2 kg circa già pulito – 120 g di farina di mais per polenta bianca – 500 ml di latte – 2 cucchiai di panna fresca da cucina – 25 g di burro – 9 spicchi d'aglio rosa – 80 ml di sciroppo d'acero – 80 ml di salsa di soia – 40 ml di vino bianco – olio extravergine d'oliva – 1 ciuffo di santoreggia – 1 mazzetto guarnito – sale – pepe

1 Cuocete il polpo in una pentola con acqua bollente e il mazzetto guarnito per circa 65-75 minuti. Scolatelo, lasciatelo raffreddare e sciacquatelo sotto l'acqua per eliminare le parti gelatinose.
2 Mescolate lo sciroppo d'acero in una ciotola con il vino bianco, la salsa di soia, sale e pepe.
3 Dividete il polpo in 4 parti e fatele rosolare in una padella antiaderente con 2-3 cucchiai d'olio per 5 minuti a fuoco vivo. Bagnate con 2/3 della miscela di sciroppo d'acero con 8 spicchi d'aglio non sbucciati e fate leggermente caramellare su fuoco medio il polpo per 2-3 minuti su entrambi i lati; trasferite il polpo su una teglia rivestita con carta da forno con gli spicchi d'aglio e la santoreggia, bagnate con la miscela di sciroppo d'acero rimasta e infornate a 160° per circa 30 minuti, girandolo a metà cottura.
4 Portate a bollore il latte in una casseruola con l'aglio rimasto sbucciato. Eliminate l'aglio, versate la farina di mais a pioggia e cuocete la polenta per il tempo indicato sulla confezione. Amalgamate il burro e la panna. Servite il polpo con la polentina.

IN INSALATA CON LIMONI E CAPPERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 85 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

1,2 k g di polpo già pulito – 1 mazzetto guarnito – 3 limoni grandi non trattati – 100 g di capperi sotto sale – 3 peperoni (rosso, verde e giallo) – 100 g di pomodorini ciliegia – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Immergete il polpo tenendolo per la testa in una pentola con abbondante acqua bollente salata e il mazzetto guarnito per 3-4 volte in modo da far arricciare i tentacoli. Infine calate il polpo nell'acqua e cuocetelo per circa 65-75 minuti a fuoco medio; poi fatelo raffreddare nell'acqua.
2 Intanto sciacquate bene i capperi in un colino sotto acqua corrente per dissalarli; grattugiate la scorza di 1 limone e spremetene il succo. Sbucciate gli altri due limoni eliminando la scorza e la parte bianca, poi ricavate gli spicchi. Sciacquate i peperoni e tagliateli a rondelle. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà.
3 Scolate il polpo, sciacquatelo sotto l'acqua corrente per eliminare le parti gelatinose, separate i tentacoli dalla testa e riducete tutto a tocchetti.
4 In un'insalatiera mescolate il succo e la scorza del limone, regolate di sale e pepe. Aggiungete 100 ml d'olio, i capperi dissalati, le rondelle di peperone e i pomodorini. Unite il polpo e gli spicchi di limone e mescolate delicatamente. Trasferite l'insalata in frigorifero fino al momento di servirla.





AL VINO ROSSO CON PATATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 25 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

1 polpo da circa 1,4 kg già pulito – 500 g di patate – 750 ml di vino rosso – 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro – 1 grande cipolla dorata – 3 spicchi d'aglio – 2 foglie di alloro – olio extravergine d'oliva – 1 ciuffo di prezzemolo – peperoncino in polvere – sale

1 Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, unite una presa di sale e sbollentate il polpo per 5 minuti. Scolatelo, passatelo sotto l'acqua corrente eliminando le parti gelatinose. Separate i tentacoli e dividete la testa in 4 parti.

2 Sbucciate e tritate la cipolla e gli spicchi d'aglio. Fateli appassire per 5 minuti in una padella antiaderente con 2 cucchiai d'olio, aggiungete il polpo, fatelo rosolare per 3 minuti girandolo spesso; regolate di sale, unite il concentrato di pomodoro, il vino e un po' d'acqua fino a coprire completamente il polpo. Aggiungete la punta di un cucchiaino di peperoncino in polvere e l'alloro. Cuocete coperto per 1 ora a fuoco basso mescolando ogni tanto.
3 Aggiungete le patate sbucciate e tagliate a fette spesse e, se necessario, unite ancora un po' d'acqua e cuocete ancora per 30 minuti senza coprire completamente la padella. Al momento di servire, completate con foglie di prezzemolo tritato.





Qui accanto: un olivo secolare della Masseria Varvaglione, nella campagna di Leporano (Taranto).

Olio a crudo

PERFETTO PER CUCINARE (PERSINO PER FRIGGERE), IL NETTARE DELL'OLIVA DÀ TUTTAVIA IL MEGLIO DI SÉ A FREDDO. E L'ESTATE È LA STAGIONE MIGLIORE PER GODERNE, DALLE INSALATONE ALLE SALSE, DALLE GRIGLIATE AL PESCE CRUDO

a cura di Cristiana Cassé, testo di Luciana Squadrilli, ricetta di Claudia Compagni

"Aggiungere un filo d'olio a crudo". Questa frase, che ricorre in molte ricette, è ripetuta anche da dietologi e nutrizionisti. Non a caso, nell'utilizzo a crudo l'extravergine esprime al meglio le sue caratteristiche aromatiche, salutari e nutraceutiche restando perfettamente digeribile e più "leggero". A dir la verità, diversi studi hanno dimostrato che se con il calore l'olio perde alcune importanti componenti chimiche, attiva quelle di altri cibi, come i licopeni del pomodoro, ed è il grasso più raccomandabile in cucina (anche per la frittura!).

In generale, comunque, è consigliabile consumarlo per quanto possibile a crudo; e i mesi estivi sono il momento ideale per farlo. Non stiamo parlando solo di condire le insalate, ma di sbizzarrirsi con ricette ricche e colorate, scegliendo l'olio più adatto per ognuna: per esempio, su un'insalata di lattuga con pomodori datterini e tonno potremo usare un profumato olio siciliano di Tonda Iblea; su un fresco ma opulento mix di avocado e salmone conviene sceglierne uno più deciso ma ben equilibrato come una Bosana sarda; mentre su una saporita insalata greca sarà perfetto un olio campano di Ortice, che enfatizza il pomodoro.

C'è poi il capitolo delle salse, a cominciare dalla maionese, semplice e squisita, a patto di utilizzare un extravergine delicato, come un Leccino o una Moresca siciliana. Più intensa, la salsa verde ha bisogno di un olio più robusto ma non amaro, come un blend toscano di Frantoio, Leccino e Moraiolo. Per il salmoriglio, re delle grigliate, ideale un monovarietale laziale di Caninese o un siciliano di Biancolilla.

INIZIATIVE TRA GLI OLIVI

I picnic sono la tendenza di quest'estate, perché non farne uno tra gli olivi? Sulle colline di Lucca, la Fattoria Sardi (fattoriasardi@gmail) propone cene tra vigne e oliveti, mentre a Cesena ci sono le divertenti serate di Scamporella, in cui si prenota un ulivo e i cestini con tante bontà (scamporella.it). A Manciano, di nuovo in Toscana, Fattoria La Maliosa, che produce oli e vini, ha inaugurato la StarsBox tra i filari, struttura in legno per dormire sotto il cielo stellato (fattorialamaliosa.it/la-stagione-dei-pic-nic-a-la-maliosa/).

BOTTIGLIE DA PREMIO

È uscita a metà giugno (con circa due mesi di ritardo rispetto alla consueta presentazione a Vinitaly), la decima edizione della guida ai migliori extravergine d'Italia realizzata dal Gambero Rosso, in collaborazione con Unaprol-Consorzio Olivicolo Italiano. Gli oli selezionati sono stati assaggiati e valutati da 1 a 3 "foglie" da un panel di esperti, con premi e menzioni speciali: fanno parte della campagna 2019, tutt'ora in commercio (euro 13,90).



Altra preparazione estiva, in questo caso spagnola, è il gazpacho: qui, anziché sottolineare in maniera un po' ridondante le note di pomodoro, meglio scegliere a contrasto un olio vivace e piccante, come un Frantoio o un Moraiolo, o uno più amaro e vegetale come una Coratina pugliese, oppure puntare su uno spagnolo come un monocultivar di Picual o di Hojiblanca. Altro grande must estivo sono i crudi di mare: generalizzando un po', potremmo consigliare un fruttato medio, come una Nocellara del Belìce o un'Itrana, con carpacci e tartare di tonno; qualcosa di appena più intenso e piccante, per esempio una Ravece campana o una Casaliva del Garda, sui gamberi; e l'eleganza balsamica di un Frantoio di prima classe per esaltare la nota iodata delle ostriche. E se la freschezza è la cifra dell'estate, su una ricetta come quella che vi proponiamo in queste pagine potrete scegliere un fruttato medio-leggero con note vegetali e, con l'amaro appena accennato, sostenuto da profumi di erbe aromatiche.

CHEESECAKE ALL'OLIO CON OLIVE, ZUCCHINETTE E MANDORLE

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 2 MINUTI
310 CAL/PORZIONE

100 g di zucchinette – **300 g di ricotta** – **20 g di pecorino romano grattugiato** – **80 g di grissini stirati** – **6 olive nere denocciolate** – **1 limone non trattato** – **20 g di mandorle spellate** – **2 rametti di origano fresco** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Lavate e pulite le zucchinette, tagliatele a tocchetti e riunitele in una ciotola con le olive tagliate a dadini, 3 cucchiai di olio, la scorza di 1/2 limone grattugiata e una macinata di pepe. Mescolate e lasciatele insaporire per 30 minuti.

2 Tostate le mandorle in un padellino a fiamma bassa finché saranno dorate, lasciatele raffreddare e spezzettatele. Lavorate la ricotta a crema con una presa di sale, il pecorino, 2 cucchiai di olio, una macinata di pepe e le foglioline di origano tritate.

3 Sbriciolate i grissini e suddivideteli sul fondo di 4 bicchieri. Coprite con la crema di ricotta, poi con le zucchine sgocciolate e infine con le mandorle. Salate leggermente e servite.



Scelti per la nostra ricetta

Evergreen Giulia Cappelli, Montelibretti (Rm)
Un blend di olive Frantoio, Moraiolo, Leccino e Carboncella, equilibrato e armonico, perfetto per accompagnare piatti a base di verdure (bottiglia 500 ml, 16 euro).

Olio Extravergine d'Oliva Biologico Ceraudo, Strongoli (Kr)
Da olive Carolea e Tonda di Strongoli, è un fruttato medio-leggero con bella piccantezza e poco amaro. Accompagna le pietanze senza sovrastarle (bottiglia 500 ml, 12 euro).

Olio extravergine d'oliva Varvaglione 1921, Leporano (Ta)
Da olive autoctone (Coratina e Ogliarola) e nazionali (Frantoio e Leccino), nasce un blend molto equilibrato, dal fruttato medio, garbatamente amaro e piccante. Davvero versatile, si presta ai più diversi sapori (bottiglia 500 ml, 17 euro).



FELICE SCOCCIMARRO

UNO spaghetto

IN APPARENZA È L'EMBLEMA DELLA SEMPLICITÀ. IN REALTÀ, GIOCANDO CON IL DIAMETRO DELLA PASTA E LE DIVERSE TIPOLOGIE DELL'ORTAGGIO, IL SIMBOLO DELLA CUCINA ITALIANA REGALA ESPERIENZE GUSTATIVE DIFFERENTI

a cura di Monica Pilotto, testo di Francesca Tagliabue, ricette di Alessandra Avallone, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi

L'ingresso in cucina del pomodoro – potrebbe essere altrimenti? – è partenopeo, ma sarà Pellegrino Artusi che porterà gli spaghetti al pomodoro sulle tavole di un'Italia gastronomicamente unita. Per i puristi, questo "matrimonio" tra pasta e sugo risulta perfettamente riuscito se vengono presi in considerazione dettami fondamentali. Primo, per trafilai ed esperti la trafila fa la differenza: idealmente, la sezione aurea dello spaghetto è di 1,7 mm, spessore che dopo 8 minuti di cottura conserva allo spaghetto un'anima idratata e che rilascia la quantità di amido perfetta per bilanciare pomodori come il saporito San Marzano dalla polpa medio-dolce. La dimensione della trafila, si scopre, è direttamente proporzionale all'acidità: se il frutto in questione ha polpa ricca di sapore e agrodolce, lo spessore consigliato potrebbe essere di almeno 1,9 mm; e così via a salire, con il 2,1 mm dei vermicelli che possono sposare un intenso corbarino, passando per i "trighetti", adatti a equilibrare il gusto decisamente minerale del pizzutello o del Piennolo del Vesuvio (il pomodoro ideale per fare lo "scarpariello", la scarpetta) fino a arrivare al 2,3 mm dei vermicelloni che incontrano il rosso ramato, polposo e saporito. Per contro, lo spessore più contenuto dei vermicellini o degli spaghetti quadrati esalterà le varietà "bionde" di ciliegino, datterino o piennolo, tutte dal gusto delicato, dolce e poco acido. Uno spaghetto appropriato per le diverse tipologie di pomodoro, dunque.

Anche la quantità di sale da utilizzare dipende dal formato della pasta: lo spaghettino che cuoce in pochi minuti assorbe poca acqua e poco sale, dunque più lunga è la cottura minore la quantità di sale da utilizzare. Ma quale cottura? Qui i grandi della cucina si dividono: c'è chi i pomodori li vuole a pezzettoni e chi li frulla, chi predica la cottura "espressa" e chi invece preferisce lunghe cotture come quelle dei sughi di carne. Non manca chi "finisce" risottando gli spaghetti, chi li cuoce in acqua di pomodoro, chi li profuma con il basilico e chi con la scorzetta di limone. Tutti d'accordo però che i frutti freschi vanno utilizzati solo in stagione (altrimenti è preferibile la conserva) e che i piccoli come il ciliegino, il pizzutello e il datterino siano ideali per la cottura rapida in padella. Uniti, soprattutto, nel dire che gli spaghetti al pomodoro, più che un piatto, sono uno stile di vita - tutto italiano.

UN pomodoro



Piatto fondo Bloomingville, piatto piano Claylab-Pottery Studio, forchetta Mepra. A destra, piastrella D_Segni Colore tappeto 5 (cm 20x20) di Marazzi. Indirizzi a pagina 114



SPAGHETTI INTEGRALI CON CILIEGINI IN PADELLA AL BATTUTO DI OLIVE E SCALOGNI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetto quadrato integrale – 400 g di ciliegini colorati misti – 1 spicchio di aglio grande – 1 rametto di rosmarino – 3 scalogni – 80 g di olive taggiasche denocciolate – 1/2 bicchierino di vino bianco secco – 2-3 rami di basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate gli scalogni e tritateli, soffriggeteli in un padellino con 1 cucchiaio di olio, unite le olive tritate, sfumate con il vino bianco e togliete dal fuoco.
2 Lavate e tagliate a metà i ciliegini, saltatene una parte in padella con 3 cucchiai di olio, il rosmarino e l'aglio schiacciato. Lasciate che i pomodorini si disfino prima di aggiungere quelli rimasti, salate e cuocete ancora per qualche minuto.
3 Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli e ripassateli in padella con i ciliegini, aggiungendo gli scalogni con le olive. Mescolate, profumate con il basilico, pepate a piacere e servite.



SPAGHETTO AL POMODORO MARINARO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti trighetti (triangolari) – 350 g di pomodori pizzutelli – 600 g di vongole veraci già pulite e spurgate – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 peperoncino rosso fresco – 4 spicchi di aglio – olio extravergine d'oliva – colatura di alici – sale

1 Lavate e sbollentate i pizzuteli per 15 secondi, scolateli e sbucciateli. Separate semi e liquido dalla polpa; tagliate quest'ultima a filetti e salate; passate i semi al setaccio e raccoglietene l'acqua.
2 In una padella fate scaldare l'olio, unite 2 spicchi d'aglio sbucciati, il peperoncino, parte del prezzemolo tritato e aggiungete le vongole, coprite e fate aprire i molluschi a fuoco vivace; man mano che si aprono sgusciateli e metteteli in una ciotola, tenendo da parte le conchiglie più belle. Filtrate l'acqua di cottura e versatene un terzo sopra i molluschi. Mescolate il resto dell'acqua di cottura con l'acqua dei pomodori.
3 Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata e scolateli molto al dente. Trasferiteli in padella con gli spicchi d'aglio rimasti, schiacciati, la miscela d'acqua di vongole e pomodori, i filetti di pomodoro e 3 cucchiai di olio. Terminate la cottura, unite le conchiglie, gocce di colatura di alici e il prezzemolo rimasto.

Piatto fondo Bloomingville, piatto piano Novità Home, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Sullo sfondo piastrelle D_Segni Blend, decoro mix (cm 10x10) di Marazzi. Nella foto a sinistra, sul piano piastrella Porcelaingres. Indirizzi a pagina 114







CREMA DI POMODORO CORBARINO ARROSTITO CON SPAGHETTO DI GRAGNANO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti di Gragnano (spessore da 2 mm in su) – 400 g di pomodori corbarini – origano secco – basilico greco – 2 spicchi di aglio – 2 cucchiai di pistacchi tritati – 2 cucchiai di pangrattato – 2 cucchiai di pecorino grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate e asciugate i pomodori corbarini, tagliateli a metà, allineateli sopra una teglia foderata con carta da forno, conditeli con sale, aglio tritato finemente, origano secco e un giro di olio. Trasferiteli nel forno ventilato e fateli arrostire a 200° per 15 minuti.
2 Frullate a crema 2/3 dei corbarini, aggiungendo 1 cucchiaio di olio a crudo. Tostate il pangrattato in padella, lasciatelo raffreddare, poi mescolatelo con i pistacchi tritati e il pecorino.
3 Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente, conditeli con la crema di pomodori arrostiti e i corbarini tenuti da parte. Cospargete con il mix di pistacchi e pecorino, infine profumate con il basilico e servite.

Nella foto a sinistra: piatto ovale e ciotolina Bloomingville, posate Pinti Inox, tovagliolo La Fabbrica del Lino, tessuto bianco C&C Milano. In questa pagina, sul piano piastrella di Porcelaingres. Indirizzi a pagina 114



POMODORINI GIALLI CON VERMICELLINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

320 g di vermicellini – 400 g di ciliegini gialli – 1 piccola cipolla bianca piatta – 2 spicchi di aglio – qualche rametto di origano fresco – 4 peperoni cruschi – 1 lime non trattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate i ciliegini. Tagliatene 100 g a rondelle, sfregate una ciotola con l'aglio, aggiungete i ciliegini a rondelle, sale, olio e le foglioline di origano fresco, mescolate e lasciate marinare mentre preparate il sugo.
2 Sbucciate la cipolla, affettatela e fatela soffriggere in padella con 2 cucchiai di olio; unite i ciliegini rimasti tagliati a metà , salate, cuocete a fuoco vivace finché iniziano a disfarsi, quindi frullateli a crema, pepate e profumate con l'origano fresco.
3 Cuocete i vermicellini in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e ripassateli nella crema di pomodorini gialli; guarnite con i ciliegini marinati, cospargete di briciole di peperoni cruschi e di scorza del lime grattugiata. Completate con un filo di olio a crudo e servite.



Piatto Novità Home, ciotolina Bloomingville, canovaccio realizzato con tessuto C&C Milano, sul piano piastrelle D_Segni Blend (cm 10x10) di Marazzi. Nella foto a sinistra, sul piano piastrella in gres di Porcelaingres. Indirizzi a pagina 114



Piatto fondo Claylab-Pottery Studio, piattino rettangolare Bloomingville, sul piano piastrelle D_Segni Blend (cm 10x10) di Marazzi. Nella foto a destra, sul piano piastrella di Porcelaingres. Indirizzi a pagina 114

VERMICELLONI CON POMODORI RAMATI FRESCHI E SECCHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

400 g di vermicelloni – 500 g di pomodori ramati – 1 piccola cipolla – 80 g di pomodori secchi – 3 rametti di menta fresca – 200 g di stracciatella – aceto – peperoncino – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate e sbollentate i pomodori secchi in acqua e aceto per 5 minuti, scolateli e tritateli grossolanamente. Immergete i pomodori ramati in acqua bollente per 30 secondi, trasferiteli in una ciotola di acqua ghiacciata, poi pelateli e tagliateli a pezzetti.
2 Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela soffriggere in padella con 2 cucchiai di olio, aggiungete i pomodori secchi tritati, i pomodori ramati, un pizzico di sale e fate cuocere per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Frullate metà del sugo, montandolo con 1 cucchiaio di olio versato a filo; poi riunitelo in padella con il sugo non frullato e profumate con abbondanti foglie di menta fresca.
3 Cuocete i vermicelloni in abbondante acqua bollente salata. Scolateli al dente, trasferiteli in padella con un mestolino della loro acqua e mantecateli per 2 minuti. Servite con la stracciatella, qualche fogliolina di menta fresca e il peperoncino.





PP

SPAGHETTO RISOTTATO AL SAN MARZANO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
425 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti classici (spessore di 1,7 mm) – 8 grossi San Marzano maturi – 2 spicchi di aglio – timo – basilico – origano fresco – pecorino – olio extravergine di oliva – sale – peperoncino

1 Lavate i pomodori, incidete la buccia e sbollentateli per 30 secondi; trasferiteli in acqua ghiacciata e pelateli. Riducetene 6 a pezzetti e frullateli con un pizzico di sale, 1 spicchio di aglio e peperoncino. Tagliate i pomodori rimasti a filetti, salateli, conditeli con l'aglio rimasto schiacciato e abbondanti erbe; fate marinare.
2 Intanto cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata fino a metà cottura; versate i pomodori frullati in una padella ampia, portate a ebollizione, aggiungete gli spaghetti e completate la cottura risottandoli nel sugo, aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura.
3 Mantecateli con 2 cucchiai di olio a crudo e 2 di pecorino grattugiato. Trasferiteli nel piatto da portata, guarniteli con i filetti di pomodoro e altro pecorino in scaglie; servite.

A sinistra, piatto e tagliere Bloomingville, ciotolina MVH, cucchiaio Pinti Inox, tovagliolo La Fabbrica del Lino. In questa pagina, piastrella Porcelaingres. Indirizzi a pagina 114



Liguria
viaggio gourmet da Ponente a Levante

VINO, OLIO E TANTI PRODOTTI ORIGINALI, DA SCOPRIRE LUNGO LE COSTE E NEI SEGRETI DELLE VALLI DI UNA REGIONE VARIEGATA E DENSA DI SORPRESE

a cura di Daniela Falsitta, testi di Riccardo Lagorio, Sandro Sangiorgi e Luciana Squadrilli





FOTO DI: PAOLO PICCIOTTO - FRANCESCA FOSCHENI/ARCHIVIO SALE&PEPE (4) - ENZA TAMBORRA ARCHIVIO SALE&PEPE -SIME (2) - AGENZIA REGIONALE "IN LIGURIA"

ENZA TAMBORRA ARCHIVIO SALE&PEPE

Dall'alto e da sinistra a destra: il borgo di Pigna, nell'entroterra di Sanremo; il basilico Dop; il porto di Imperia; una scalinata tra i ripidi vigneti della Liguria di Levante; una veduta di Lerici; le olive taggiasche; il lungomare di Finale Ligure ombreggiato dalle palme; una veduta di Cervo e le mura della fortezza di Sarzana.










Dall'alto e da sinistra a destra: il carciofo spinoso di Albenga; il bruzzu, la ricotta fermentata dell'Alta Valle Argentina; i tetti di Triora; pecore di razza Brigasca, nel borgo di Mendatica; la raccolta dei fiori di arancio amaro a Vallebona; il pane di Triora; una serra di erbe aromatiche e i fagioli di Pigna, simili a quelli di Badalucco.

PAOLOPICCIOTTO/REDA&CO - LAIF - PAOLOPICCIOTTO - SIMEPHOTO (2) - FRANCESCA MOSCHENI/ARCHIVIO SALE&PEPE

Vini riempiti di sole ottenuti da viti aggrappate a ripide pendenze, tra muretti a secco e terrazzamenti; oli extravergine d'oliva carezzevoli e garbati da piante centenarie che allignano su costoni impraticabili; lunghe valli che portano dalla costa a un'aspra montagna dove chi coltiva fa i conti con i metri quadrati, di certo non con gli ettari. Più che altrove, ripercorrere profumi e sapori della Liguria, da Ponente a Levante è un viaggio attraverso la storia e il saper fare, un racconto di spicchi di terra conquistati alla montagna e di onde addomesticate con audacia. Caratterizzata da un'agricoltura segmentata e parcellizzata a causa della scarsità di terra, nessuna regione più di questa si riconosce però così fortemente in un odore, un profumo che avvolge chiunque ci passi o ci viva: quello del basilico, un ingrediente così importante in Liguria da aver meritato una Dop, un nome proprio (Basilico Genovese) e un consorzio di tutela che lo protegge e ne valorizzza la tipicità. È lui d'altronde la base del Pesto, la più locale delle salse, anch'essa meritevole di un consorzio e di una ricetta ufficiale, a cui ricorrere per condire gli innumerevoli formati di pasta regionali, dalle irsute trofie in giù, come la pasta sciancà, strappata, dalla forma irregolare, gloria della tradizione del Ponente e di Sanremo in particolare. Tra i gourmet, questa piccola città che deve molto alla musica e alle serre di primizie floreali, è soprattutto sinonimo di gambero rosso. Il prelibato crostaceo, di colore acceso e dalla polpa saporita, si consuma crudo o appena scottato, condito semplicemente con un filo d'olio extravergine d'oliva. Un soggiorno a Sanremo però si apprezza anche grazie alla pista ciclabile che porta sino a San Lorenzo al Mare o passeggiando lungo i 10 km di costa verso Bordighera, accompagnati dal profumo di iodio e della macchia mediterranea.

I tesori dell'entroterra di Ponente

A Vallebona, sulle prime colline, si distillano i fiori di arancio amaro (*bigarad*) e il profumo tra i viottoli è quello dell'acqua profumata (*aiga de sitrùn*) che si usa per confezionare i biscottelli di Bordighera e numerose altre preparazioni dolciarie. Una sfida, quella d'imbalsamare l'effimero profumo, vinta al pari del rilancio del carciofo violetto a Perinaldo. Un carciofo che, come dicono gli abitanti del borgo appollaiato a quasi 600 metri sul livello del mare, è "stellare", in omaggio alla tradizione di astronomi nati quassù, tra i quali Giovanni Cassini. La strada che porta a Ceriana, ideale per mettersi alla prova sulle due ruote, attraversa boschi di faggi e castagni che di tanto in tanto si aprono a sipario sul Mar Ligure. Nei carruggi che conducono ai porticati in pietra appena sbozzata, è il profumo della salsiccia a regnare. La ricchezza di questo insaccato, che si consuma di solito fresco, sta nella sua semplicità (sale e pepe i condimenti della carne suina scelta) e nella versatilità del suo uso: alla griglia, al sugo con le olive taggiasche da tavola o con fagioli all'uccelletto. Per scovare i fagioli migliori bisogna raggiungere Badalucco oppure Pigna che ne coltiva di molto simili. Ovoidali, bianchi e morbidi, pare che questa tipologia di legumi sia giunta in Valle Argentina nel Seicento. A Badalucco anche il modo di cucinare lo stoccafisso è arcaico e prevede l'utilizzo di ingredienti che erano disponibili già prima dell'arrivo di pomodori e patate dalle Americhe, come i funghi e la frutta secca. Chi si inoltra nella Valle Argentina e in Valle Carpasina può scoprire nei cibi la cultura dei pastori transumanti grazie al pane d'orzo (*pan d'ordiu*) di Carpasio, ottenuto da pagnotte a fette ripassate per una seconda cottura nel forno, tali da garantire il consumo per oltre un anno.

UNA TERRA PIÙ CHE MAI COMPLESSA MA PERVASA E RESA RICONOSCIBILE DA UNO STESSO AROMA, QUELLO DI BASILICO

Era un pane ideale per il consumo lungo i crinali dell'Appennino, quando il governo delle greggi fuori dal paese poteva durare mesi. Ai nostri tempi, eventualmente ammorbidito con acqua, si incontra felicemente con un altro figlio della pastorizia, il bruzzu, la ricotta sotto forma di crema, dal gusto pungente, fermentata grazie ai rimescolamenti giornalieri, a cui talvolta si accompagnano anche supplementi alcolici. Triora è considerata la sua zona d'origine e Realdo, una delle sue frazioni, o Mendatica i luoghi dove si celebra il matrimonio più felicemente riuscito: quello con i sügèli, la pasta ottenuta a colpi di dito (*corpi de diu*) da un serpentello di acqua e farina. La sosta a Triora consente di visionare documenti e testimonianze sull'arte della stregoneria, a cui pare si siano dedicate nei secoli alcune donne locali e le cave di pietra nera, ormai in disuso, utilizzate per i tavoli da biliardo. Dopo l'assaggio del pane tipico, con un po' di fortuna (e ostinazione) si potranno scovare negli alpeggi le saporite tome di pecora Brigasca, la rara razza locale. Lungo il torrente Arroscia si può completare il percorso lungo quella che viene definita "via della cucina bianca" per il colore che prevale negli alimenti. Come l'aglio di Vessalico, dal sapore delicato, che viene coltivato in 11 comuni della valle e a cui è dedicata un'antica fiera, ratificata addirittura 260 anni or sono. L'ingresso nel Savonese, lungo l'Arroscia, si manifesta grazie ai frutteti di Ortovero, in verità un tempo molto più diffusi. Le pesche hanno trovato nel clima e nei terreni irrigati grazie a un particolare sistema chiamato beudo, il proprio luogo d'elezione. Se ne fanno tocchetti da inzuppare con il vino locale, il Pigato Riviera Ligure di Ponente Doc. Albenga e la sua fertile piana sono a un passo. Vi crescono scalogno, zucche trombette, pomodori, zucchini, peperoni, arance, limoni. Ma soprattutto Albenga fa rima con l'asparago violetto e il carciofo spinoso, che arriva sui mercati da marzo a maggio e si riconosce per le foglie larghe e lisce, ma soprattutto per il gusto dolce.

A TRIORA SI CELEBRA IL MATRIMONIO TRA IL BRUZZU, CREMOSO E PUNGENTE, E LA PASTA FRESCA

Chi vuole mettersi alla ricerca di un prodotto di archeologia culinaria lo trova invece lungo la costa di Ceriale. Bisogna bussare di casa in casa per trovare qualcuno che sappia ancora produrre il cannonettu, caratteristica cialda leggera come una nuvola e profumata di agrume, realizzata riscaldando tra due piastre arroventate una pastella di acqua, farina, uova, olio extravergine e profumo di limone. A forma di cornucopia, i cannonetti erano offerti in occasione di matrimoni o battesimi ripieni di confetti. Anche nel Savonese l'interno profuma di formaggi ovini. Sono celebri le formaggette di Osiglia, piccole robiole da consumare fresche, che si trovano nei casolari. A Osiglia si fa anche scorta di pane, la grizza, un gigante grissino, lievitato lentamente nella madia di legno, mentre il suo lago offre la possibilità di trascorrere qualche ora in canoa o pedalò oppure di passeggiare al fresco di abeti e faggi.

Sono invece castagni quelli che accolgono il visitatore a Murialdo, a una decina di chilometri dalle sponde del lago. Un paesaggio alpestre di fonti ed aree naturali dove sopravvive la cultura di disidratare le castagne nei tecci, piccoli edifici in pietra dotati di graticci sotto i quali viene acceso un fuoco lento che essicca i frutti al fine di conservarli. Una volta battute, sono pronte per il consumo. A Carcare sopravvive un'originale pratica di conservazione della carne suina meno pregiata: tra novembre e gennaio zampetti, orecchie e musetto vengono fatti bollire per ore con carote, sedano e chiodi di garofano. Quando carne e cotenne si solidificano in un parallelepipedo con il brodo, si ottiene la zrarìa, che si affetterà nei giorni a venire.

Verso la costa la vista della Fortezza del Priamar, costruita nel 1542 come roccaforte, indica che siamo a Savona. I carruggi che profumano di panissa, preparazione a base di farina di ceci, acqua e sale, che si consuma con olio e limone o fritta in padella, fino agli anni Cinquanta erano attraversati da casse di chinotto, l'agrume amaro che si trasforma in canditi, sotto spirito o profumi ed è in via di recupero tra Varazze e Finale Ligure.

Il mondo dell'ortofrutta savonese si completa a Valleggia con le albicocche, con la buccia sottile e le voglie amaranto. Anche l'amaretto di Sassello, friabile gloria pasticcera, prende vita dal mondo agricolo, ottenuto com'è dalle mandorle tritate.



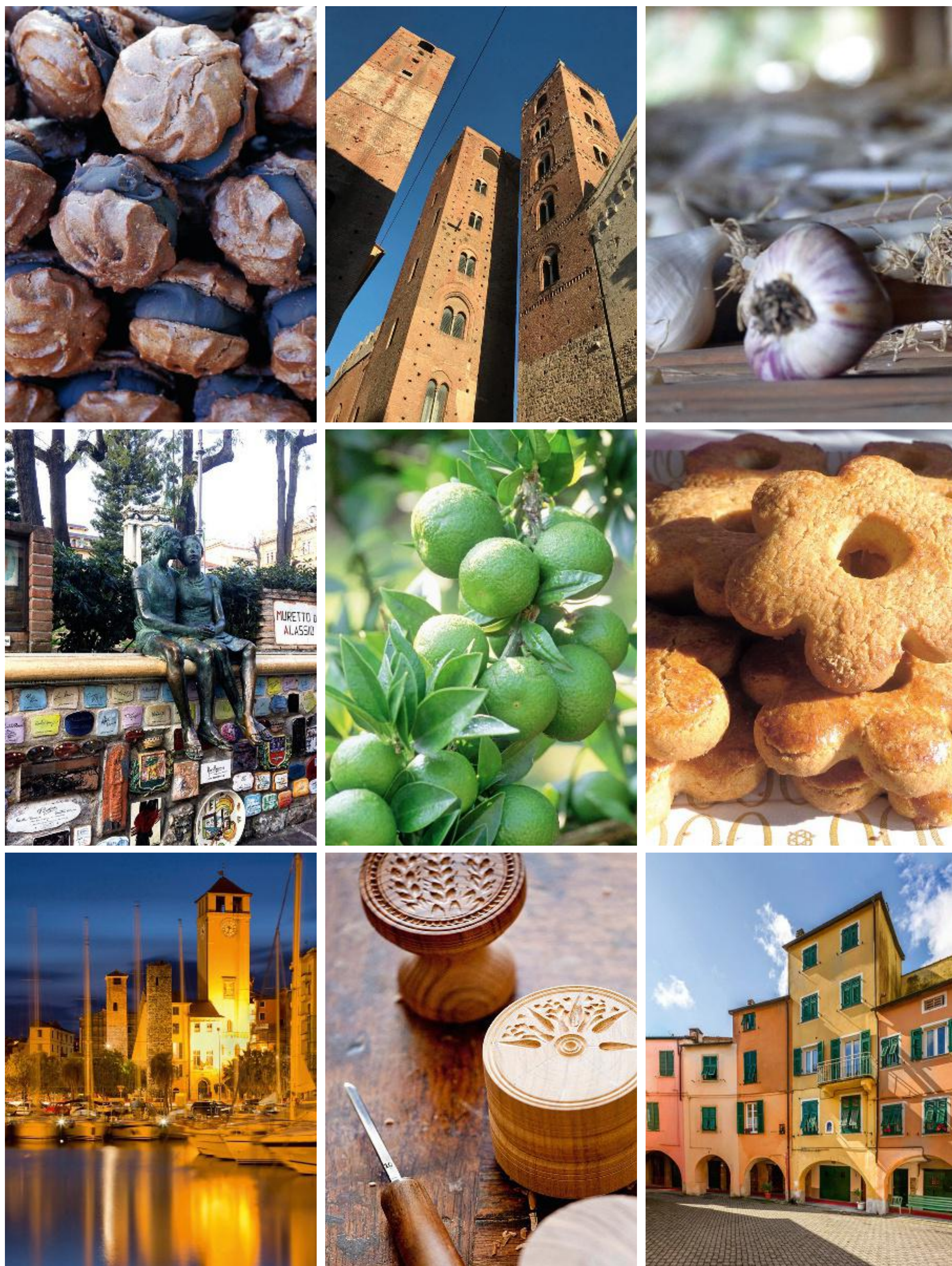
PICCOLE OLIVE PER OLI GRANDISSIMI

I 350 chilometri di costa, le quattro province, i sapori di terra e di mare della Liguria sono tenuti insieme dal fil vert dell'olio extravergine d'oliva. Questa regione è infatti intimamente legata alla cultura dell'olio e dell'olivo e a dimostrarlo sono i tanti frantoi, i prodotti rinomati nel mondo intero e anche un territorio disegnato e difeso dagli olivi che nei secoli lo hanno protetto da frane e smottamenti. La Dop Riviera Ligure, che con un omonimo Consorzio di Tutela copre l'intero sviluppo costiero e buona parte dell'entroterra, è suddivisa in tre sottozone che ne ricalcano la consueta ripartizione geografica e storica: la Riviera dei Fiori (che riguarda tutta la provincia di Imperia e conta la maggior concentrazione di oliveti e frantoi dell'intera regione), la Riviera del Ponente Savonese e quella di Levante. La prima è in assoluto terra di Taggiasca, strabiliante oliva piccola ma saporita, ricca d'olio e di gusto, ovviamente rinomata anche come oliva da tavola, protagonista di tante ricette locali e apprezzata dagli chef di tutto il mondo. Regina incontrastata della Riviera dei fiori, la Taggiasca ne ha plasmato il paesaggio, la storia e l'economia. Il suo nome deriva dal monastero benedettino di Taggia, cittadina della Valle Argentina dove oggi restano il convento quattrocentesco di San Domenico e quello dei Cappuccini. Qui, intorno al X secolo, gruppi di monaci giunti dalla Provenza e da Cassino ne avrebbero introdotto la coltivazione, diffondendola poi su tutto il territorio, talvolta in sostituzione della vite che era stata decimata da una malattia. Sempre ai monaci si deve la trasmissione delle conoscenze tecniche necessarie per produrre l'olio. Quello di Taggiasca è un extravergine assai pregiato, che deve le sue caratteristiche principali alla dolcezza e delicatezza tipiche della varietà ma anche agli usi di raccolta e produzione sempre rimasti fedeli alla tradizione. Con le sue note di mandorla e mela e lievi accenni di piccante, è inoltre un olio amabile, versatile e perfetto per sposarsi a una cucina essenzialmente legata al mare e all'orto com'è quella ligure, ma anche alla pasticceria. Spostandosi nel Savonese, la Taggiasca comincia a essere affiancata dalla Colombaia, rara varietà autoctona che per la sua delicatezza colturale e le basse rese oggi purtroppo viene coltivata solo in alcune zone del Finalese, nei pressi di Varigotti. È invece un'oliva da preservare perché sa dare oli decisi e davvero affascinanti. La Riviera di Levante, che abbraccia le province di Genova e La Spezia, si differenzia per la presenza di cultivar autoctone come la Lavagnina ("cugina" della Taggiasca), la Razzola e la Pignola che danno oli dal carattere appena più deciso e pungente, con note verdi di carciofo ed erba falciata ad accompagnare la mandorla. Questi oli, come quelli da Colombaia, si prestano a condire e completare le preparazioni di terra più sapide e veraci della cucina ligure: dalle tomaxelle (involtini di carne) al "tocco" alla genovese, gustoso ragù di carne magra. (*L. S.*)

I VINI DEGLI EROI

La Liguria della vite e del vino è spesso associata al concetto di eroismo agricolo. È un paesaggio incantevole e drammatico, la cui vocazione a dare prodotti speciali non è omogenea e anche per questo assume caratteri di mitologia e rarità. Le Doc della regione sono otto, tutte riconosciute a livello comunitario (come Dop). Il nostro viaggio parte dall'estremo Ponente imperiese dove alligna l'originale Rossese di Dolceacqua Doc, un vino rosso delicato che, sin dal colore, esprime una materia soffusa, mobile e avvolgente, il sapore poco tannico e salino predilige la cucina di verdure e i piatti di mare a base di molluschi, erbe e pomodoro. Restando in provincia di Imperia, nel cuore della Valle Arroscia, incontriamo il rosso Ormeasco di Pornassio. Il nome deriva dal territorio di Ormea, appena al di là del confine regionale, dal quale deriva il vitigno Dolcetto, e da uno dei 13 comuni della Doc Pornassio. È un vino dal temperamento vivo e dalle sensazioni immediate, spendibile su grigliate di carni, che talvolta raggiunge una certa complessità; solo in questi casi accompagna una più elaborata cucina di terra. È in provincia di Savona che si estende la maggior parte della Doc Riviera Ligure di Ponente, dove regna il bianco Pigato, dotato di una personalità intensa, abile a misurarsi sia su una sostanziosa cucina di pesce sia su piatti di carne bianca cucinati al tegame. Non mancano nella zona appassionati coltivatori di Moscato e Vermentino; tra le uve rosse si distingue la Granaccia, protagonista di un'espressione vigorosa e marina, da accostare a profumati spezzatini estivi. In provincia di Genova si trovano la Val Polcevera, che si eleva appena alle spalle della città e scende fino al mare, e il Golfo del Tigullio che include la zona Portofino. La Doc Val Polcevera è celebre per il Bianco di Coronata, dalla proverbiale freschezza salina, ottenuto dalla Bianchetta, perfetto per le ricette di verdure e al pesto; nella zona più interna della valle si producono anche un Rosato da salumi delicati e un Rosso gioviale adatto ai primi di terra e alle paste ripiene, entrambi frutto di Sangiovese, Dolcetto e Ciliegiolo. La Doc Golfo del Tigullio è celebre per il Vermentino, un bianco vitale ideale sugli antipasti e i primi di mare cucinati in bianco, e per la Bianchetta, che qui si adatta a focacce e paste ripiene. Quanto al Ciliegiolo dona un Rosato e un Rosso dalla fisionomia gentile. La provincia della Spezia è inaugurata dalla Doc Colline di Levanto di cui citiamo un bianco sottile a base di Vermentino, Albarola e Bosco. L'uvaggio è il medesimo della Doc Cinque Terre tra i cui vigneti nasce il mito della viticultura estrema, composta da pendenze feroci domate da chi custodisce i terrazzamenti. In questo territorio si coglie subito un'atmosfera luminosa che dona ai frutti un'impronta inconfondibile, degna dei migliori vini del mondo. Il Cinque Terre Bianco può essere sensuale e vigoroso, iodato e persistente, da provare su frutti di mare e sullo stoccafisso; il rarissimo Sciacchetrà è un crepuscolare vino passito dolce, dal sapore inesauribile. Infine arriviamo alla Doc Colli di Luni che si estende intorno alla città di La Spezia e sconfina in provincia di Massa. La varietà dei terroir consente vini molto diversi, basti pensare ad alcuni tipi di Vermentino marini e leggiadri e ad altri fervidi e corposi; inoltre ci sono l'Albarola e il Sangiovese che rendono più interessante l'accostamento con la cucina della Lunigiana. (*S. S.*)





SIME (3) - PAOLO BOLLA - HAL PAND/CONTRASTO - RICCARDO LAGORIO

Dall'alto e da sinistra a destra: i baci di Alassio; le torri di Albenga; l'aglio di Vessalico ; il muretto di Alassio; i frutti del chinotto; i canestrelli di Sassello; il porto di Savona; gli stampini per i croxetti dell'Alta Val di Vara e le facciate di Varese Ligure. Nella pagina accanto, la vista dal sentiero del Corniolo, nelle Cinque Terre.













ISABELLAPINO/CUBOIMAGES - JAN WLODARCZYK/CONTRASTO - ARCHIVIO SALE&PEPE (2)





Dall'alto e da sinistra a destra: un tipico carruggio; mare, limoni e acciughe di Monterosso al Mare; Portovenere; le saporite cozze del golfo spezzino; Manarola e la prosciutta, il salume tipico di Castelnuovo Magra.

Levante, terra di profumi e sapori

Grazie al clima favorevole in Valle Scrivia crescono le rose. Quelle di varietà Centifolia muscosa sono ideali per ottenere sciroppi che si bevono con l'aggiunta di acqua come rinfrescanti nei giorni della calura estiva. Oggi i petali di rosa compaiono anche nell'impasto dei canestrelli, i frollini a forma di fiore, e come ingredienti essenziali di una preziosa confettura. Al profumo di rosa risponde quello di legni pregiati e tostati, necessari a rendere unico il salame di Sant'Olcese, orgoglio della Val Polcevera. È buono tutto l'anno, ma in primavera si consuma come tradizione con le fave novelle ed è simbolo di questa parte di regione al pari della focaccia di Recco, insignita nel 2015 del marchio Igp e unica nel panorama delle focacce grazie alla sua farcitura di formaggio fresco. La costa e le valli del Levante, infatti, sono altrettanto ricche di profumi, sapori e scoperte gastronomiche del Ponente: un altro esempio è la Val di Vara che si è conquistata negli anni la fama di distretto produttivo del biologico. Così i croxetti stampati di Varese Ligure, piccoli dischi di pasta ottenuta appunto con appositi stampi che riproducono figure geometriche, si possono condire con un leggero sugo di carne locale. O, in alternativa, con un trito di noci, maggiorana e olio di varietà Razzola. I piccoli appezzamenti di terra, bandito l'utilizzo di fertilizzanti e agenti chimici, sono adatti alla coltivazione della cipolla di Pignona, frazione del comune di Sesta Godano. Rosa e dolce, si consuma cruda accompagnando altre verdure o come ingrediente di frittate. Spesso le contrade montane non conoscono netti confini amministrativi né culinari e così accade che la torta di grano si sforni giusto a cavallo dei territori di Sesta Godano e Zignago. Creazione esclusiva nel panorama delle torte salate dell'Appennino, la sua unicità risiede nella farcitura di grano battuto con un particolare mortaio in legno d'ontano e bollito con le cotiche, a cui si aggiungono patate, formaggio e uova del luogo. La cronaca si ripete nella contrada Pegui, a Calice al Cornoviglio, con la torta d'erbe, la stirpada. Il ripieno di verdure spontanee e coltivate ricalca il prebuggiùn, la base di minestre e del ripieno dei pansoti, i ravioli liguri da condire con il trito di noci. Ad essi da sempre risponde la marina Levanto con i gattafin, i ravioli ripieni di verdura fritti in olio bollente.

NEL MARE DEL VERSANTE ORIENTALE SI PESCANO DA SEMPRE LE ACCIUGHE E I FRUTTI DI MARE SONO ECCELLENTI

Anche nel Parco nazionale delle Cinque Terre si scovano numerosi giacimenti gastronomici. Soprattutto chi ama il trekking e le passeggiate noterà gli alberi di limone che tingono i terrazzamenti e i giardini delle case. Anche in questo caso, proscritti gli additivi chimici, i limoni di Monterosso al Mare sono ricchi d'albedo e possiedono un caratteristico sapore dolce e acido perfetto per farne insalate. Tuttavia questo limone è conosciuto soprattutto per la sua vocazione nel trasformarsi in marmellate, biscotti e limoncino. Il succo del limone serve anche a condire le acciughe, una volta dissalate. Secondo tradizione, a Monterosso al Mare la migliore pesca si ha dal 29 giugno a metà luglio. La cura con cui avviene la lavorazione le rende rinomate e pregiate: i pesci eviscerati si sovrappongono a strati e a raggiera in orci di terracotta o barili, poi ogni strato viene coperto con sale marino e si dovranno attendere almeno 40 giorni prima del consumo. Il mare pulito è una prerogativa dell'area di tutela marina del Parco regionale Porto Venere che garantisce al Golfo della Spezia acque perfette per l'allevamento di mitili: ricchezza di plancton, scarso moto ondoso e bassa percentuale di sale. Così dai vivai escono alcuni dei migliori frutti di mare della nostra Penisola: cozze, vongole e ostriche. Dopo tanto pesce, certo non manca la cultura norcina. Ci si deve spostare a Castelnuovo Magra per provare la prosciutta, versione al femminile del celebre prodotto di salumeria, dal profumo delicato e con gusto deciso. Siamo ormai giunti in zona di frontiera con la Toscana: a Bolano la pasta prende nome e forma di panigazzi, una pastella d'acqua farina e sale che si rassoda se messa in un piatto arroventato, chiamato testo. Questi grandi cerchi, tagliati a rombi irregolari e messi in acqua bollente per pochi istanti, vengono conditi con il pesto. Perché in Liguria tutto profuma di basilico. (*R. L.*)

SALSE AI peperoni

POLPA CARNOSA E SAPORE INTENSO: GLI ORTAGGI DELL'ESTATE SONO PROTAGONISTI DI SFIZIOSE ALCHIMIE. CHE COLORANO CARNE, PESCE, ORTAGGI E ANCHE LA PASTA

a cura di L. Fagetti, in cucina L. Sala, foto di M. Lodi, styling di L. Cereda





Agrodolce

1 Mondate 2 peperoni rossi e 2 gialli e passateli al mixer. Sbucciate e tritate 1 cipolla e 3 spicchi d'aglio; metteteli in una casseruola sul fuoco con i peperoni, coprite a filo d'acqua e cuocete 30 minuti. **2** Salate, unite 1 cucchiaio di zucchero e 2 cucchiai di aceto rosso e cuocete ancora per ottenere una salsa densa. Se serve, unite poca acqua tiepida. **3** Utilizzate la salsa con lessi, arrosti, soprattutto di carni bianche, oppure per condire un'insalata di patate.

Con i fichi

1 Mondate 1 peperone rosso, 1 giallo e 1 verde e tritateli nel mixer; pulite 1 gambo di sedano e tritatelo; sbucciate 3 fichi maturi ma non molli. Scaldate 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva in una casseruola, unite il sedano e poi i peperoni. **2** Quando la polpa si sarà ammorbidita (15 minuti), aggiungete i fichi con poca acqua, mescolate e cuocete altri 10 minuti o fino a quando i fichi si saranno spappolati. **3** Servite questa salsa con carni lesse e arrosto oppure utilizzatela per condire pasta o riso.





Zabaione

1 Mondate 3 peperoni rossi, tritateli e cuoceteli in una casseruola con 200 ml di brodo vegetale e timo; fate sobbollire 15 minuti, quindi frullate in un mixer e filtrate con un colino. Fate intiepidire, trasferite su un bagnomaria e unite, uno alla volta, 4 tuorli, sbattendo con una frusta. **2** Cuocete a bagnomaria, continuando a sbattere, sino a quando la salsa avrà raggiunto una consistenza cremosa. Incorporate 60 g di burro freddo a pezzetti, sale e pepe. **3** Servite tiepido con uova in camicia, verdure lessate o pesce al forno.

Spiedini con salsa agrodolce

1 Preparate una marinata mescolando il succo di 1 limone, 1 peperoncino rosso a pezzetti e 1 dl di olio extravergine d'oliva. Tagliate 800 g di polpa di tacchino a cubetti di 2 cm per lato, metteteli in una ciotola, versatevi la marinata e lasciate insaporire in frigo per 2 ore. Intanto tagliate a dadi di 2 cm anche 4 fette di ananas fresco. **2** Riprendete la carne e infilate i cubetti su spiedini di legno alternandoli ai pezzetti di ananas, a qualche cipollina (fresca o, se preferite, sott'olio) e foglie di alloro. Cuocete gli spiedini su una piastra rovente, girandoli più volte e irrorandoli ma mano con un po' di marinata. Serviteli con la salsa agrodolce a parte.


1 2


1 2

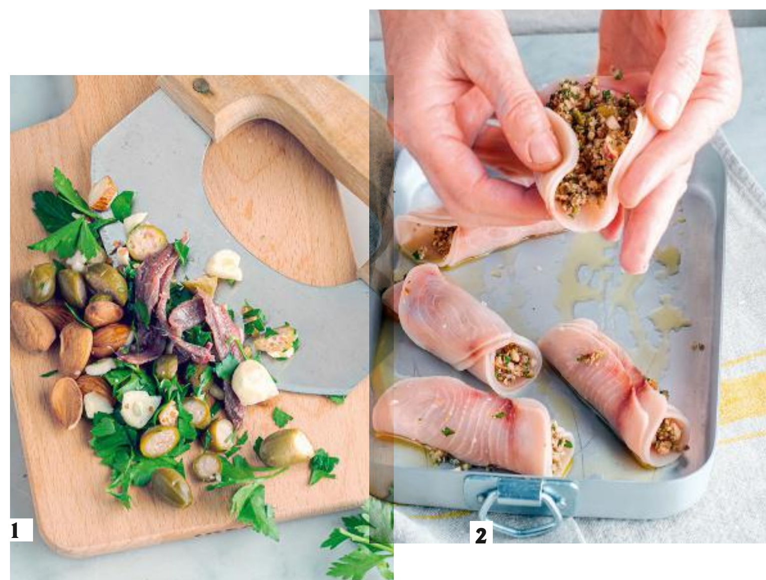
Terrina con salsa di peperoni e fichi

1 Ammorbidite in poco latte 2 fette pancarré e riunitele in una ciotola con 400 g di polpa di maiale tritata e 200 g di salsiccia spellata e sgranata, 2 uova, sgusciate, 30 g di granella di pistacchi, sale, pepe e abbondante noce moscata. **2** Con un foglio di carta da forno rivestite in misura il fondo e i due lati lunghi di uno stampo da plumcake da 1 litro ci capacità, disponete sulla carta 80 g di pancetta (o lardo a fettine), facendole sbordare. Compattate il composto di carne sul fondo e ripiegatevi sopra le fettine di pancetta (o di lardo). Coprite con alluminio e infornate a 170° per 40 minuti; eliminate l'alluminio e cuocete a 180° senza alluminio ancora 20 minuti. Fate raffreddare prima di sformare e affettare. Servite la terrina a temperatura ambiente o tiepida, accompagnando con la salsa peperoni e fichi.

Involtini di spada con zabaione

1 Tritate nel mixer 1 spicchio d'aglio sbucciato con una decina di cucunci sott'aceto (i frutti di capperi; potete sostituirli con questi ultimi), sgocciolati, sciacquati e privati del gambo, 2 filetti di acciuga sott'olio, ben sgocciolati, una manciata di foglie di prezzemolo, un cucchiaio di foglie di origano, una decina di mandorle tritate e 1 pizzico di peperoncino in polvere. **2** Spalmate con il composto preparato 600 g di pesce spada a fettine sottili, arrotolatele, mettetele in una teglia appena unta d'olio e passatele nel forno caldo a 180° per pochi minuti sino a quando lo spada sarà dorato. Servite con foglie di insalata verde, pulite, e cucchiaiate di zabaione ai peperoni.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE


1 2

salsa scarlatta

ANCHE DA APERITIVO
SBOLLENTATE 3 PEPERONI ROSSI CARNOSI, INTERI, IN ABBONDANTE ACQUA BOLLENTE SALATA; SCOLATELI, ELIMINATE I SEMI E TAGLIATE LA POLPA A PEZZETTI. IN UNA CASSERUOLA FATE ROSOLARE 2 SPICCHI D'AGLIO SBUCCIATI CON 4 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA. UNITEVI LA POLPA DEI PEPERONI, FATELA AMMORBIDIRE (CIRCA 5 MINUTI), SALATE, PEPATE E UNITE ABBONDATE PREZZEMOLO TRITATO. CUOCETE ANCORA 5 MINUTI. POTETE SERVIRE LA SALSA SCARLATTA COME LE ALTRE CON CARNE, PESCE OD ORTAGGI. ARRICCHITA CON PEPERONCINO PICCANTE È PERFETTA DA OFFRIRE CON L'APERITIVO IN CIOTOLINE DOVE INTINGERE TORTILLAS, CROSTINI FRITTI, GRISSINI ALLE OLIVE, PATATINE FRITTE OPPURE BASTONCINI DI CAROTE E DI SEDANO.

Piatti D&M Depot, ciotolina Asa Selection. Nella pagina accanto: pentole Tescoma, coltelli Fiskars. Indirizzi a pagina 114.









NEL PROSSIMO NUMERO: LE SALSE AI CETRIOLI

Silvio Battistoni

Ristorante Colonne

AL SACRO MONTE DI VARESE, PROPONE UNA CUCINA CHE SCATURISCE DALL' ISTINTO, MA ANCHE DALLA SOLIDITÀ DI UN'ESPERIENZA LUNGA TUTTA UNA VITA

di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi

Jre coraggioso

Entrato nell'universo Jre circa 20 anni fa, subito dopo aver ottenuta la stella Michelin, lo chef Silvio Battistoni ricorda con emozione il suo ingresso nell'associazione: "Quell'anno gli aspiranti Jre dovevano presentare un piatto del loro territorio a una giuria di giornalisti ed esperti. Erano le 10 del mattino e io proposi dei rigatoni con la trippa, una scelta un po' rischiosa per quell'ora. Eppure mi classificai al primo posto!"

il ristorante

L'hotel ristorante Colonne (tel. 0332220404) si trova al Sacro Monte di Varese, luogo di pellegrinaggio e patrimonio dell'Unesco. Panoramicissimo, oltre al ristorante gourmet, dispone di un bistrot aperto a mezzogiorno e dieci romantiche suite. Ad affiancare lo chef, il socio e sommelier Nicola Cavalieri e mamma Vanna, grande esperta di paste artigianali.



RISO CARNAROLI GINGER&TOMATO

pag.70

A 8 anni, sullo sgabello, mescolava già i risotti nel ristorante di famiglia. A 16 partiva per la Francia pur di apprendere i segreti dell'alta cucina di Roger Vergé, il quale, allo scopo di tarare il suo spirito di sacrificio, gli chiese di presentarsi alle 7 del mattino nel borgo di Mougins, a 10 km da Cannes, raggiungibile a quell'ora solo a piedi. Il giovane Silvio si sentì comunque fortunato; il suo cuore batteva forte anche quando entrò nelle cucine di Ducasse e di Maximin, o quando, appena ventenne, a Losanna, riuscì a inaugurare il suo primo ristorante, premiato con 16 punti dalla guida Gault Millau. Seguirono 12 anni come chef patron dello Schuman di Ispra (1 stella Michelin) e finalmente l'approdo al Colonne di Varese, il suo regno. "Eppure non ho mai scritto una ricetta in vita mia", dice con evidente esagerazione. "Sono istintivo, non peso gli ingredienti nemmeno per la pasticceria". Fatto straordinario, visto che il lavoro di questo chef denota una precisione millimetrica.L'indomita creatività si mescola al lascito degli anni francesi nella passione per le terrine che compone con ogni genere di alimento, inclusi pesci di mare e selvaggina: "sono preparazioni in cui ogni ingrediente deve raggiungere una perfetta cottura, unirsi al resto, non mescolarsi; inoltre mentre le componi devi già prevedere cosa vedrai nel piatto, curare i colori". E del risotto che mescolavi da bambino cosa ne è stato? "Continuo a farlo, ma ora è più leggero, gioco con le acidità e seleziono i migliori Carnaroli per avere diverse texture e croccantezze. Per esaltarle faccio cotture più brevi di quelle di papà".







RISO CARNAROLI GINGER&TOMATO

PER 4 PERSONE

2 pomodorini gialli – 2 pomodorini rossi – 2 pomodorini arancioni – 2 pomodori costoluti verdi – basilico – 200 g di riso Carnaroli – 50 ml di vino bianco – 90 g di burro d'alpeggio – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – germogli freschi – olio extravergine d'oliva – sale
per il brodo e l'emulsione di pomodori 6 pomodori Camone maturi – un cucchiaino di aceto allo zenzero (vedi spiegazione a destra) – basilico – 30 ml di olio extravergine d'oliva – sale – 3 grani di pepe

In una pentola d'acqua in ebollizione scottate tutti i pomodorini e i costoluti verdi. Sbucciateli tenendo da parte le bucce e tagliateli a metà. Preparate due teglie rivestite con carta da forno: in una mettete le bucce dei pomodori in un unico strato e nell'altra i mezzi pomodori conditi con olio e sale e profumati con foglie di basilico. Trasferite tutto nell'essiccatore per 48 ore (oppure nel forno tradizionale a 70° per circa 6 ore).
Preparate il brodo e l'emulsione di pomodori. Pelate i pomodori Camone tenendo le bucce e tagliateli a spicchi, scavateli per raccogliere la sola parte con i semi e trasferitela in una pentola con le bucce, versate 1,5 litri d'acqua e fate bollire 1 ora a fuoco bassissimo con 25 g di sale, il pepe, e alcune foglie di basilico. Spegnete, filtrate il brodo e tenete da parte. Raccogliete la polpa dei pomodori nel bicchiere del frullatore con 1 cucchiaino di aceto allo zenzero e sale; frullate versando l'olio a filo: otterrete un'emulsione omogenea e chiara.
Tostate il riso in un tegame con 30 g di burro. Sfumate con il vino e portate a cottura in 16 minuti aggiungendo man mano circa 500 ml del brodo; regolate di sale dopo i primi 10-12 minuti. Spegnete e mantecate con il burro rimasto e il parmigiano grattugiato. Suddividete il risotto nei piatti, guarnite con le bucce essiccate passate attraverso un colino, i pomodorini confit, gocce di emulsione e germogli.

aceto allo zenzero

Acquistabile già pronto, si può facilmente preparare a casa: sbucciate 100 g di zenzero fresco e mettetelo in un contenitore chiuso insieme a un litro di aceto bianco. Lasciatelo riposare per 24 ore prima di utilizzarlo.







food style lovers

NOVITÀ E TENDENZE DA SEGUIRE SU INSTAGRAM

di Barbara Roncarolo



LA CUCINA È CREATIVITÀ E SCAMBIO DI IDEE. ECCO PERCHÉ AMIAMO CURIOSARE TRA LE VOSTRE FOTO E DARVI SPAZIO

SCELTA DAI LETTORI

Polpette di verdure

Record di like per le polpette di ricotta e verdura. A conquistare i lettori sono stati il sapore fresco di curcuma, zenzero e menta e la salsa di accompagnamento a base di yogurt e menta.



I REPOST DI SALE&PEPE

LEMON CURD ICE CREAM, È IL GELATO NEL LIMONE DI @AZOURABOVA. NON ABBIAMO RESISTITO AL SUO TOCCO UN PO' RETRÒ E LO ABBIAMO CONDIVISO CON VOI SU INSTRAGRAM.



LO SCATTO DEL MESE

Porridge con la frutta



Un porridge di amaranto con yogurt, ribes caramellato e fettine di mele. Gabila Gerardi (@panedolcealcioccolato) l'ha preparato per una colazione leggera e gluten free a base di frutta. A seconda del periodo dell'anno si può fare in versione fredda o calda, variando la guarnizione con frutta di stagione. A chi teme di non trovare l'amaranto, Gabila suggerisce di utilizzare l'avena, un grande classico del breakfast anglosassone.

OLTRE 4000 VISUALIZZAZIONI

ORTAGGI SAPORITI

Per la teglia di verdure @latteegrappa si è ispirata alla ricetta di Sale&Pepe. Il suo post è piaciuto ai suoi amici. E anche ai nostri follower. Ottima interpretazione!



IN EVIDENZA

I vostri Sale&Pepe

Le vostre stories ci mostrano che siamo con voi un po' ovunque e in tanti momenti diversi. Non solo ai fornelli, ma anche in spiaggia, al bar, in salotto... Nella foto Sale&Pepe è con @debora.possenti_nutrizionista ancora in smart working.

CUCINATO DA VOI

Anche questo mese le lettrici si sono scatenate e hanno cucinato le nostre ricette. Qui le creazioni di: @_cavasansdire, @pappa_pink, @cucina.delle.feste e @lebu_quisibiocucina.






SFOGLIA fotografa condividi

QUANDO CUCINATE O TROVATE INGREDIENTI E DETTAGLI IN STILE SALE&PEPE, POSTATE LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM CON #FOODSTYLELOVERS E @SALEPEPE_IT

Cheesecake

FRESCHE CREME AL FORMAGGIO O YOGURT FARCISCONO BASI CROCCANTI DI BISCOTTO, FRUTTA SECCA, SEMI O CIOCCOLATO: LA TORTA FREDDA PIÙ GOLOSA DELL'ESTATE SI PRESTA A INFINITE VARIANTI, TUTTE IRRESISTIBILI

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Alessandra Avallone, foto di Felice Scoccimarro





AL LIME E VANIGLIA
CON PISTACCHI

pag.80



AL CACAO E LAMPONI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

per la base 200 g di frollini al cacao – 60 g di burro – 2 cucchiai di zucchero
per il topping 400 g di panna fresca – 400 g di lamponi – 4 cucchiai di zucchero – 1 cucchiaio di succo di limone – 12 g di gelatina in fogli

1 Frullate nel mixer i frollini al cacao con lo zucchero versando a filo il burro fuso fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferitelo sul fondo di uno stampo a cerniera da 18 cm di diametro rivestito con carta da forno e compattatelo con il dorso di un cucchiaio. Infornate per 20 minuti a 180° e fate raffreddare.
2 Mettete a bagno la gelatina in una ciotola con acqua fredda. Tenete da parte 100 g di lamponi e cuocete gli altri per 5 minuti con il succo di limone e lo zucchero, poi passate al setaccio. Stemperate la gelatina scolata e strizzata in un pentolino con 1/4 della panna e portate a ebollizione. Lasciate intiepidire, quindi mescolate la preparazione con il resto della panna e la crema di lamponi preparata.
3 Versate il composto ottenuto nello stampo sopra la base croccante al cacao. Trasferite in frigorifero per almeno 3 ore prima di servire. Guarnite il dolce con i lamponi tenuti da parte e, a piacere, scagliette di cocco fresco.



CON YOGURT E LIMONE

pag.80




1


2


3


4


5


6

AL CIOCCOLATO BIANCO, CON COULIS DI FRAGOLE E PEPE ROSA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

350 g di cioccolato bianco – 30 g di quinoa soffiata (o riso soffiato) – 100 g di pasta di mandorle – 600 ml di latte – 12 g di gelatina in fogli – 1 cucchiaino di pepe rosa in grani – 1 baccello di vaniglia – 2 cestini di fragole – 2 cucchiai di zucchero a velo – 1 cucchiaio di succo di limone

1 Sciogliete a bagnomaria 200 g di cioccolato spezzettato. Versatelo su un foglio di carta da forno e, con una spatola, stendetelo in un disco all'incirca dello stesso diametro dello stampo (a cerniera, da 24 cm). Distribuitevi sopra 2/3 della quinoa, coprite con un secondo foglio di carta da forno e stendetelo con il mattarello in una sfoglia di 3-4 mm in modo da incorporare la quinoa; poi, lasciando il disco tra i due fogli di carta, posizionatevi sopra lo stampo e disegnate con una matita un disco preciso seguendo il bordo della tortiera.
2 Ritagliate il disco di cioccolato con le forbici lasciandolo tra i due fogli di carta, poi sistematelo sul fondo dello stampo, richiudete il bordo sulla base della tortiera ed eliminate il foglio di carta superiore.
3 Preparate una striscia di carta da forno un po' più lunga della circonferenza dello stampo (circa 80 cm). Sciogliete il cioccolato rimasto e stendetelo sulla carta e distribuitevi sopra la quinoa rimasta; piegate la carta nel senso della lunghezza e passatevi sopra un rullo o il mattarello. Staccate una metà della carta, facendo aderire il cioccolato al bordo dello stampo ed eliminando man mano la carta anche internamente (conservate gli scarti di cioccolato). Mettete in frigo 30 minuti.
4 Fate fondere gli scarti di cioccolato, spennellate il punto di congiunzione tra base e bordo della torta per sigillarli e rimettete in frigo.
5 Per la crema, fate rinvenire la gelatina in acqua fredda. Frullate la pasta di mandorle con 400 ml di latte. Scaldate il latte rimasto in un pentolino e scioglietevi la gelatina scolata e strizzata, quindi unite la crema di mandorle, portate a ebollizione mescolando e spegnete. Profumate con i grani di pepe rosa sbriciolati e i semini prelevati dal baccello di vaniglia e fate raffreddare. Versate la crema nel guscio di cioccolato e fate raffreddare per 4-6 ore.
6 Tagliate le fragole a pezzetti e fateli macerare per 15 minuti con il succo di limone e lo zucchero a velo. Frullatene metà e versate la salsa sul dolce. Guarnite con le fragole rimaste e, se vi piace, pepe rosa.

MINI CAKE ALLE PESCHE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
210 CAL/PORZIONE

100 g di biscotti integrali – 90 g di burro – 20 g di noci brasiliane sgusciate + quelle per la guarnizione – 500 g di yogurt greco – 60 g di zucchero di canna chiaro – 12 g di gelatina in fogli – 4 pesche – 1/2 limone

1 Sbriciolate nel mixer i biscotti e trasferiteli in una ciotola con le noci tritate e il burro fuso e amalgamate. Rivestite una placca con carta da forno, posatevi 8 anelli di metallo da 10 cm (o uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro rivestito con carta da forno), distribuite in ognuno 2 cucchiai di impasto e compattate per fare le basi dei mini cake. Trasferite in frigo almeno 1 ora.
2 Mettete a bagno la gelatina in una ciotola con acqua fredda. Sbucciate le pesche e tagliatele a dadini. Fate caramellare lo zucchero di canna in una padella antiaderente, unite le pesche, bagnate con il succo del limone e cuocete per 2-3 minuti; poi frullate metà delle pesche e tenete da parte le altre. Rimettete il frullato sul fuoco e scioglietevi la gelatina scolata e strizzata mescolando. Spegnete, fate intiepidire e incorporate lo yogurt. Versate la crema negli anelli e rimettete in frigo 3 ore a rassodare.
3 Sfilate gli anelli (per facilitare l'operazione, potete scaldarli rapidamente con un cannello), guarnite con i dadini di pesca rimasti e guarnite con 5-6 gherigli di noce tagliati finemente.





MATTONELLA
AL DOPPIO CIOCCOLATO
pag.80







AL LIME E VANIGLIA CON PISTACCHI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

per la base 120 g di biscotti (tipo Digestive) – 20 g di pistacchi sgusciati – 80 g di burro
per la guarnizione 500 g di formaggio spalmabile (tipo Philadelphia) – 200 ml di panna fresca – 80 ml di succo di lime – 1 lime non trattato – 100 g di miele – 1 baccello di vaniglia – 12 g di gelatina in fogli – 1 ciuffo di menta

1 Per la base, sbriciolate finemente i biscotti, sciogliete il burro a bagnomaria e tritate i pistacchi grossolanamente. Amalgamate i 3 ingredienti e distribuite il composto sul fondo di uno stampo a cerniera da 18 cm di diametro. Compattate bene le briciole su fondo e bordi dello stampo e trasferite la base in frigorifero per 30 minuti a rassodare.
2 Preparate la guarnizione. Fate rinvenire la gelatina in acqua fredda, scolatela, strizzatela e fatela sciogliere in un pentolino con 1 cucchiaio di acqua, portatela dolcemente a bollore, quindi incorporate il miele. Fate intiepidire e mescolate lo sciroppo di miele e gelatina con il formaggio spalmabile, il succo di lime e i semini di vaniglia prelevati dal baccello (da conservare per il decoro). Montate la panna ben fredda, incorporatela alla crema al lime e versate il composto nello stampo. Rimettete a rassodare in frigo 6 ore.
3 Sformate il dolce dallo stampo e guarnitelo con fettine di lime, piccole schegge di ricavate dal baccello di vaniglia tenuto da parte, foglie di menta e, a piacere, granella di pistacchi.

CON YOGURT E LIMONE

FACILE
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
348 CAL/PORZIONE

per la base 140 g di biscotti secchi (tipo Oro Saiwa) – 80 g di burro – 40 g di cocco grattugiato (fresco o secco)
per la crema 300 g di ricotta – 200 g di yogurt – 150 g di panna fresca – 100 g di zucchero di canna – 20 g di miele – 3 limoni verdelli non trattati – 12 g di gelatina in fogli – 1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere

1 Per la base, mettete i biscotti spezzettati su un foglio di carta da forno; coprite con un altro foglio e passate sopra il mattarello in modo da sbriciolarli grossolanamente. Mescolate le briciole con il cocco grattugiato e il burro fuso e mescolate per amalgamare. Distribuite il composto sul fondo di uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro compattandolo con il dorso di un cucchiaio e trasferite in frigo a rassodare.
2 Per la crema, fate rinvenire la gelatina in acqua fredda, scolatela, strizzatela e fatela sciogliere in 1 cucchiaio di panna tiepida. Amalgamate la ricotta con lo yogurt. Mescolate lo zucchero e il miele con il succo e la scorza grattugiata di 2 limoni e unite il mix alla crema di yogurt e ricotta, aggiungendo poi anche la vaniglia in polvere e la gelatina sciolta nella panna. Infine incorporate la panna rimasta, montata con le fruste.
3 Versate la crema nello stampo sulla base di biscotti e rimettete in frigo per almeno 4 ore. Decorate con scorzette del limone rimasto e, a piacere, con cocco grattugiato.

MATTONELLA AL DOPPIO CIOCCOLATO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
710 CAL/PORZIONE

per la base 180 g di farina di mandorle – 30 g di farina 00 – 50 g di zucchero canna – 40 g di burro + quello per lo stampo
per la crema di cioccolato 400 g di formaggio spalmabile (tipo Philadelphia) – 350 g cioccolato fondente – 100 g di zucchero – 15 g di amido di mais – 100 ml di caffè della moka
per la ganache 370 g di cioccolato fondente – 250 ml di panna fresca – 2 cucchiai di mandorle in scaglie

1 Preparate la base. Mescolate le 2 farine con lo zucchero e il burro, lavorando gli ingredienti con le mani fino a ottenere un composto ben amalgamato. Rivestite con carta da forno uno stampo rettangolare da 20x30 cm e imburratelo. Distribuite sul fondo l'impasto e premetelo con il dorso di un cucchiaio per compattarlo e trasferite in frigo a rassodare.
2 Per la crema, mescolate in una ciotola resistente al calore il caffè caldo con lo zucchero. Unite il cioccolato spezzettato e fatelo sciogliere a bagnomaria; togliete dal fuoco e fate intiepidire. Frullate nel mixer il formaggio spalmabile con l'amido di mais, unite gli ingredienti fusi e amalgamate. Versate il composto nello stampo, livellatelo e cuocetelo in forno a bagnomaria a 180° per 45 minuti. Poi sfornate la torta e lasciatela raffreddare.
3 Preparate la ganache: scaldate la panna in una casseruola e, appena comincia a bollire, toglietela dal fuoco; unite il cioccolato a pezzetti e fatelo sciogliere mescolando. Fate raffreddare la ganache mescolandola ogni tanto. Distribuitela poi sulla torta ormai fredda creando delle onde con una forchetta. Guarnite con le mandorle in scaglie e tenete il dolce in frigo fino al momento di servire.

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

ACQUA PER I CAMPI

Pomodorini biodiversi

Il Pomodoro giallo del Cilento è uno dei prodotti tipici che beneficeranno del potenziamento della rete idrica a cura di Future Food Institute e Finish. Franco Aliberti, chef promotore della sostenibilità, lo celebra con deliziose ricette (acquanellenostremani.it).



PUGLIA SOLIDALE

Aiuti in rete

La Fondazione Casillo, nata in memoria di Vincenzo, fondatore della nota azienda del grano pugliese, coordina attività solidali in Italia e all'estero in favore di tutte le persone che hanno bisogno di aiuto. Attraverso il progetto *Buon campo* mette in rete enti no profit per portare cibo dove occorre; con *Arc En Ciel* crea posti di lavoro con contratti stabili e qualificati nelle campagne baresi e con le scuole organizza viaggi di volontariato. Perché essere solidali è anche educativo.







Grana Padano

È SEMPRE PIÙ "VERDE"

È il formaggio Dop più consumato del pianeta con oltre 5 milioni di forme lavorate all'anno, 3.811 conferitori di latte, 129 caseifici, 150 stagionatori: il suo Consorzio di Tutela da sempre ha un cuore "green". Per il benessere animale sono previsti rigidi standard di qualità assicurando così che il latte usato (il 22% di tutto quello munto in Italia) provenga da animali sereni. Inoltre, per ridurre le emissioni di gas serra, lo spreco d'acqua e il consumo di suolo ha attivato il progetto *Life*, appena selezionato alla Giornata Mondiale della proprietà intellettuale (Wipo) dedicata all'innovazione per un futuro verde. Coordinato dal Politecnico di Milano, prevede la creazione di un sofisticato software per orientare le decisioni dei produttori verso l'ecosostenibilità a tutto tondo, una tecnologia pioniera che potrà essere d'ispirazione per tutto il settore lattiero-caseario per preservare l'ecosistema e la bontà dei prodotti (granapadano.it).



BELLEZZA SOSTENIBILE

NON BUTTARE

Dagli scarti di lavorazione delle mele dell'Etna e delle arance del Gargano, prodotti selezionati da Biodiversità Onlus, si possono ricavare preziosi principi attivi. Per non sprecarli l'azienda Bioclin ha creato prodotti per corpo e capelli senza uso di solventi chimici e a basso impatto ambientale con gli estratti naturali di questi deliziosi frutti. Anziché essere buttati gli scarti vengono acquistati e trasformati in cosmetici a sostegno delle piccole produzioni e delle specie autoctone (bioclin.it).



CHEF E CONTADINI

UNITI PER UNA TERRA SANA

Slow food ha lanciato la campagna *Ripartiamo dalla terra*, appello già sottoscritto da 2500 chef, allevatori, contadini, artigiani e cittadini. Obiettivo: dopo il Covid19 cambiare passo nelle politiche ambientali, sostenere l'economia di prossimità e i buoni prodotti italiani. Per esempio, estendendo il credito di imposta ai prodotti agricoli di nicchia, a tutela della biodiversità e del buon gusto sulle nostre tavole (slowfood.it/ripartiamo-dalla-terra/).

Costiera Amalfitana

GRAZIE AL TERROIR E ALL'ARIA DI MARE QUESTO È IL PARADISO TERRESTRE DEI VINI. DAI ROSSI INTENSI CHE ACCOMPAGNANO TIMBALLI E CARNI, AI BIANCHI LEGGIADRI DA PROVARE SU PESCI CRUDI E ALL'ACQUA PAZZA. FINO AI ROSATI FRUTTATI CHE SI DISPIEGANO SU TUTTA LA CUCINA DI MARE

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia





SCIALATIELLI CON CREMA DI ZUCCHINE, VONGOLE E COZZE

pag 88

l'abbinamento

LA DIFFUSA SALINITÀ DEI MOLLUSCHI, PUR NELLA LORO DIFFERENTE TATTILITÀ, TROVA UN'ALLEATA NELLA COMPOSITA MORBIDEZZA DELLA PASTA E DELLA CREMA E FA CRESCERE LA COMPLESSITÀ DEL PIATTO AL PUNTO DA RICHIEDERE AI VINI UNA CHIARA PARTECIPAZIONE GUSTATIVA. IL **ROSATO MONTE DI GRAZIA** È IL PIÙ CORAGGIOSO: IL TESSUTO DENSO DI QUESTO NETTARE È UN'EVOCAZIONE FRUTTATA CHE CONCEDE ALL'ACCOSTAMENTO UN RESPIRO E UNA FUSIONE ALTRIMENTI IMPOSSIBILI. L'ENERGIA SANGUIGNA DEL **ROSSO MONTECORVO** FUNZIONA SUL DETTAGLIO SAPIDO DI CIASCUN INGREDIENTE, È ADATTO A CHI AMA UN CONFRONTO SERRATO E FATTO DI CERTEZZE. PIÙ ETEREO E VOLUTTUOSO IL MATRIMONIO COL **BIANCO SANTA MARINA**, LENTO E APPAGANTE.

Passare qualche giorno in Costiera comporta un'esperienza completa. Il mare, l'aria, il paesaggio fenomenale e la storia di Amalfi bastano a renderlo uno dei luoghi più belli e interessanti al mondo. Lì si scopre un'agricoltura diffusa e raffinata, fondamentale non solo perché contribuisce al reddito di molte famiglie, ma è anche il fulcro vitale dell'intero territorio. La vite e la produzione del vino rappresentano un'asse di questo sistema che comprende la coltivazione dei limoni, una variegata orticoltura dalle radici antiche, l'allevamento che continua a dare prodotti caseari di altissimo profilo e due riserve naturali, la Valle delle Ferriere e la Valle dei Mulini. Un paradiso per chi crede alla biodiversità come propulsore di gusti ricercati, un'interazione di flora, fauna e attività umane al quale attingono reciprocamente tutte le specialità locali.

La Costiera si affaccia a sud sul golfo di Salerno, alle sue spalle sale il Parco dei Monti Lattari, a est è delimitata da Vietri sul Mare, considerata la "porta" del territorio, che chiude a ovest con Positano, poco prima di incontrare il promontorio della Penisola Sorrentina. I vigneti partono dai Monti Lattari per arrivare ai terrazzamenti Costieri e vanno dai 600 ai 100 metri di altitudine.

segue >


Scotch-Brite®


NEW
Scotch-Brite
FRESH
NON GRAFFIA
NICHT KRATZEND
EFFICACE SANS RAYER
NON SCRATCH
2 PACK
3M


3M

SCORFANO PICCANTINO CON POMODORINI E ZUCCA ESTIVA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
240 CAL/PORZIONE

500 g di filetti di scorfano – 300 g di zucca Delica – 200 g di pomodorini ciliegia – 1 spicchio d'aglio – peperoncino – 2 rametti di origano fresco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mondate la zucca, eliminate la buccia, i semi e i filamenti interni e riducete la polpa a cubetti. Lavate i pomodorini, eliminate il picciolo e bucherellatene la metà con i rebbi di una forchetta. Dei rimanenti, tagliate i più grossi a metà.
2 Sbucciate e schiacciate lo spicchio d'aglio, lasciatelo dorare in una grossa padella con 4 cucchiai d'olio, poi eliminatelo. Unite i cubetti di zucca e una presa di sale, cuoceteli su fiamma vivace per 2-3 minuti, unite 1,5 dl di acqua calda, abbassate la fiamma coprite la pentola e proseguite la cottura per altri 5 minuti.
3 Aggiungete i pomodorini e un pizzico di peperoncino e cuocete per altri 5 minuti. Tagliate i filetti di scorfano in 2-3 pezzi, insaporiteli con una presa di sale, aggiungeteli alle verdure e cuoceteli coperti per 5-6 minuti. Unite le foglioline di origano, lasciate riposare per 5 minuti e servite.



l'abbinamento

IL PESCE HA UN'INTIMA DELICATEZZA E LA COTTURA CE LA CONSEGNA INTATTA. AI VINI QUINDI IL COMPITO DI CUSTODIRLA FACENDO RUOTARE IL CONFRONTO SUL CONDIMENTO, UN INSIEME AL TEMPO STESSO MORBIDO E PICCANTE, VIVAMENTE AROMATICO. IL **ROSATO SELVA DELLE MONACHE** HA LA TENUITÀ PER INTEGRARSI NEL FLUSSO DEL PIATTO E LASCIARE UN PIACEVOLE SENSO DI SOSPENSIONE. IL **BIANCO SAMMARCO** SEGUE IL MEDESIMO DISEGNO NEL CONTATTO COL PESCE, MA AL MOMENTO DI INCONTRARE IL SUGHETTO DÀ VITA ALLA PIENA SUGGESTIONE MEDITERRANEA CHE NELL'ALTRO ERA RIMASTA QUASI NASCOSTA. PIÙ INTENSO L'ACCOSTAMENTO CON IL **ROSATO GEDIS**, DEDICATO A CHI VUOLE SCOVARE IL SIGNIFICATO PROFONDO DELLA CUCINA DI MARE.

Larghi in media non più di cinque metri quadri, i terrazzamenti presentano un profilo irregolare imposto dall'anarchia della roccia e sono sorretti da muri di pietrame a secco alti in media 3-4 metri e fino a 8-10. L'utilizzo della pergola a forma di raggiera, e quindi il far crescere la vite sui pali di castagno provenienti dai boschi limitrofi, ha portato il contadino a sfruttare il terrazzamento in due modi: la presenza di altri alberi da frutto come il ciliegio e l'opportunità di piantare ortaggi e leguminose fino a quando serve il terreno libero per la preparazione alla vendemmia. Il clima è temperato, gli inverni sono rigidi e le estati molto calde, con grandi escursioni termiche tra il giorno e la notte. Il suolo è prevalentemente calcareo. Nel comune di Tramonti il calcare è "coperto" da uno strato di materiale vulcanico. La parte interna ha gli inverni più freddi della zona e le estati sono meno "scottanti".

Il mare così vicino svolge il ruolo di termoregolatore.

I comuni che possono vantare la denominazione di origine Costa d'Amalfi sono tredici, ma solo Ravello, Tramonti e Furore possono portare in etichetta una menzione specifica del luogo di provenienze. Gli ettari vitati sono pochi, visto il territorio impervio, appena 270 - dei quali 219 a Tramonti *segue* >

Un viaggio nel sapore

www.graziadv.it

Fusilli della Sila con sugo di Salsiccia e 'Nduja

Ingredienti per 4 persone:
una piccola cipolla- fusilli Campo Silano
200 gr di salsiccia San Vincenzo
un cucchiaio di Nduja di Spilinga San Vincenzo- un kg di pomodori freschi o salsa
due cucchiai di Pecorino Crotonese
olio EVO- un bicchiere di vino rosso
4 foglie di basilico- sale q.b.

Procedimento: affettate la cipolla e fatela appassire in tre cucchiai di olio evo. Aggiungete la salsiccia sbriciolata, soffriggete e sfumate poi con il vino. Fate evaporare l'alcool e incorporate la 'Nduja, i pomodori a pezzetti e il basilico. Mettete a cuocere il tutto per 20 minuti. Lessate i fusilli, condite la pasta con la salsa e unite del pecorino Crotonese. Sedetevi a tavola e gustate il sapore unico di un piatto con gli ottimi salumi San Vincenzo



SanVincenzo
VERO SALUME DI CALABRIA

www.sanvincenzosalumi.it









Vi raccontiamo una storia: quella dei salumi tipici calabresi. In Sila, tra natura e aria purissima, produciamo specialita' che appartengono al nostro territorio. Scegliamo con cura carni di qualita', le prepariamo con un'attenta salagione e in seguito le aromatizziamo con i profumi della nostra regione. Puoi trovare i nostri sapori nei migliori negozi e supermercati e puoi gustare la nostra storia negli spot di Canale 5.

COSTINE DI MAIALE ALLA BRACE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 60 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

1,2 kg di costine di maiale in un solo pezzo – 30 g di erbe aromatiche miste tra rosmarino, timo, salvia, prezzemolo, finocchietto – 1 spicchio d'aglio – 3 dl di vino bianco – 400 g di melanzane violette – 4 cipollotti – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Riunite in una teglia le costine di maiale private del grasso in eccesso, lo spicchio d'aglio sbucciato, un rametto di rosmarino, il vino bianco e lasciatele marinare per 1 ora. Scolatele, asciugatele con carta da cucina, insaporitele con una presa di sale e una macinata di pepe e cospargetele con le erbe aromatiche rimaste tritate finemente.
2 Scaldate il barbecue o la piastra, rosolate la carne 5 minuti per lato e trasferitela in un grosso foglio di alluminio. Avvolgetela con più giri e chiudetela ermeticamente.
3 Sistematela nuovamente sul barbecue e cuocetela per altri 35-40 minuti, girandola una volta. Mondate i cipollotti e le melanzane, tagliate i primi a metà nel senso della lunghezza e le seconde a spicchietti e cuocetele sulla griglia.Levate le costine dalla stagnola, dividetele in 4 porzioni e servitele con le verdure condite con una presa di sale e 4 cucchiai d'olio.



l'abbinamento

LA CARNE DI MAIALE AMA VINI DIVERSI, CIÒ È DOVUTO ALLA FIBRA DUTTILE DI MOLTE SUE PARTI E AL GUSTO GRADUALE, DI RADO SELVATICO. INOLTRE LE PARTI GRASSE HANNO UNA CONFORTEVOLE SEMPLICITÀ CONTRASTABILE SENZA SFORZO. LE PUNTINE SONO CARATTERIZZATE DALLA MARINATURA E COSÌ IL RISULTATO FINALE RICHIEDE VINI DI MAGGIORE SPESSORE. IL **ROSSO È ISS** LAVORA PER FAR EMERGERE LA FRAGRANZA DELLA COTTURA E L'IRRESISTIBILE SUCCULENZA DELLA POLPA. SE SI VUOLE GOVERNARE AL MEGLIO UN PIZZICO DI UNTUOSITÀ, È MEGLIO APPROFITTARE DEL **ROSSO RAGIS**, L'AGLIANICO CHE È IN LUI NON VEDE L'ORA DI AGIRE. PIENO DI RIMANDI È INFINE IL CONFRONTO COL **FIORDUVA**, IN PARTICOLARE SE FACCIAMO PARTECIPARE LE VERDURE GRIGLIATE.

- e con un potenziale di altri 200 circa. Le varietà indigene sono diverse: tra le bianche si segnalano la Ginestra, la Fenile, la Ripoli e la Pepella; a questa si aggiungono la Biancolella, chiamata qui Bianca Tenera, e la Falanghina.

Tra i vitigni rossi si distingue il Tintore, il cui nome deriva dal potere colorante. È allevato a raggiera su piede franco, cioè mantiene le radici originali: infatti a fine '800 gran parte delle viti europee hanno subito un innesto da quella americana, così sono state salvate della filossera, insetto che ha devastato la viticultura del continente. Nei vigneti vicini alla costa si trova il Piedirosso, diffuso anche in altre zone della Campania e conosciuto come "Per' e Palummo". Le tipologie di vino più ricorrenti sono tre. Il Bianco ottenuto da pressatura soffice, adatto ad antipasti di pesce crudi e cotti e pesci di scoglio cucinati all'acquapazza. Il Rosato e la versione più leggera del Rosso funzionano su antipasti di pesce azzurro, anche con pomodoro, e su paste fatte in casa con sughi di mare. Il Rosso nella versione corposa è ottimo su timballi di pasta rifiniti con Provolone del Monaco e altri formaggi tipici; bene sulle carni di manzo e di maiale con castagne e funghi, sul tonno alla genovese e sul coniglio ripieno.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Rosato, Monte di Grazia, Tramonti (Sa), 089 876906, € 20 - È la migliore azienda della Costiera, anche in virtù delle viti su piede franco di Tintore dalle quali nasce un liquido intenso e marino, ideale con una pasta alla puttanesca.



Rosso Montecorvo, Az. Agr. Raffaele Palma, Maiori (Sa), 335 7601858, € 29 I vigneti di Piedirosso e Tintore sono a Maiori, il vino è fragrante di viole e lamponi, la lieve e diffusa tannicità lo indirizza su una grigliata mista con verdure estive.



Bianco Santa Marina, Giuseppe Apicella, Tramonti (Sa), 089 856209, € 20 - Falanghina, Biancolella, Ginestra e Pepella donano accenni di frutta esotica e fiori gialli su sfondo appena affumicato, da provare su paste fresche con pesce.



Rosato Selva delle Monache, Ettore Sammarco, Ravello (Sa), 089 872774, € 15 - Siamo a 400 metri di altitudine, le uve vengono da Ravello e Scala; ha sentori appena fruttati e il sapore presta la sua delicata tensione su una pizza margherita.



Bianco Giardino di Klingsor, Cantine A. Sammarco, Ravello (Sa), 089 872544, € 12 - Falanghina e Biancolella sono colti da pergole di cinquant'anni, le note di agrumi e di erbe fresche si fondono nel corpo leggero, da provare sugli scampi crudi.



Getis Rosato, Reale, Tramonti (Sa), 089 856144, € 19 - Da vigneti secolari di Piedirosso e Tintore, il colore cerasuolo evoca una maturità che si afferma in un'avvolgente morbidezza, ideale per accompagnare un sauté di cozze.



Rosso È Iss, Tenuta San Francesco, Tramonti (Sa), 089 876748, € 30 Tintore in purezza, sa di frutta e terra bagnata con accenni di erbe amare, in bocca è intenso, dotato di materia e morbidezze e sfida l'agnello allo spiedo.



Rosso Ragis, Le Vigne di Raito, Vietri sul Mare (Sa), 328 8651452, € 28 In via eccezionale per la Costiera troviamo l'Aglianico insieme al Piedirosso, un vino complesso e vibrante, adatto al coniglio ripieno con broccoli e provola affumicata.



Fiorduva, Cantine Marisa Cuomo, Furore (Sa), 089 830348, € 55 Questo vino versatile, che sa di miele, ha una tenera sapidità ed è appropriato su tutto il pasto, dagli antipasti ai secondi, con le verdure e i formaggi freschi.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

Per il sommelier che è in voi IL BIANCO, PRODOTTO IN VERSIONI SOTTILI E LEGGIADRE, VA SERVITO A 8-10°; MENTRE IL ROSATO PIÙ STRUTTURATO SI SERVE A 11-13°. IL ROSSO È DI SOLITO REPERIBILE IN DUE VERSIONI, UNA PIÙ GIOVANILE E IMMEDIATA, L'ALTRA DALLA CORPOSITÀ PRONUNCIATA E DALLE INTERESSANTI CAPACITÀ EVOLUTIVE: SERVIAMO LA PRIMA A 13-15° E LA CONSUMIAMO NEI PRIMI ANNI DI VITA; CONCEDIAMO INVECE AL ROSSO PIÙ "IMPORTANTE", DA SERVIRE NEL CALICE QUI A FIANCO, DI AFFINARSI PER ALMENO CINQUE ANNI E LO PORTIAMO IN TAVOLA A 15-17°. LE TIPOLOGIE GIOVANILI VANNO IN UN CALICE DI MEDIA CAPIENZA. QUELLE DI MAGGIORE COMPLESSITÀ SI ESPRIMONO MEGLIO IN UN BICCHIERE SEMPRE SLANCIATO, MA PIÙ AMPIO.





SCIALATIELLI CON CREMA DI ZUCCHINE, VONGOLE E COZZE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 65 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

400 g di semola rimacinata di grano duro + quella per la lavorazione – 1,5 dl di latte – 1 uovo – 30 g di pecorino romano grattugiato – 500 g di cozze – 500 g di vongole veraci – 1 dl di vino bianco – 1 piccola cipolla bianca – 200 g di zucchine – 1 mazzetto di basilico – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Impastate la semola con l'uovo, il latte, il pecorino e un cucchiaio di olio, avvolgete la pasta in un foglio di pellicola e fatela riposare per 30 minuti. Stendetela in una sfoglia dello spessore di 3-4 millimetri e ricavate delle strisce di cm 12x1. Cospargetele con poca semola e stendetele sulla spianatoia.
2 Pulite le cozze e lasciate a mollo le vongole in acqua e sale per 30 minuti. Sbucciate l'aglio e scaldatelo in casseruola con un cucchiaio d'olio. Unite le cozze e il vino bianco e cuocetele coperte fino a che si sono aperte. Scolatele con la schiumarola, poi versate le vongole e fate aprire anche queste. Scolatele, filtrate il fondo di cottura e tenetelo da parte.
3 Eliminate i molluschi rimasti chiusi e la maggior parte delle valve. Sbucciate la cipolla, tritatela finemente, poi lasciatela stufare in padella con 4 cucchiai d'olio; unite le zucchine mondate e tagliate a fettine. Cuocetele coperte per 5-6 minuti fino a quando saranno morbide, quindi frullatele con il fondo di cottura dei molluschi e una decina di foglie di basilico. Regolate di sale. Cuocete gli scialatielli al dente, scolateli, conditeli con la crema di zucchine e i molluschi e profumate con una macinata di pepe.

CUCINARE LE pesche

IN INSALATA, SALTATE IN PADELLA, COTTE IN FORNO E IN ALTRE AMABILI VITE CHE VANNO OLTRE LA FRUTTIERA

a cura di Daniela Falsitta



INSALATA DI PESCHE E GAMBERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
160 CAL/PORZIONE

4 pesche a pasta bianca – 12 code di gambero sgusciate – 100 g di spinacini da insalata – 40 g di germogli di crescione – 2 cipollotti – 1 peperoncino verde – 1 limone verde – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mondate i cipollotti eliminando le radici e la buccia ma conservando una parte delle foglie verdi, lavateli e tagliateli a striscioline sottilissime. Conservateli al fresco in una ciotola d'acqua fredda. Cuocete le code di gambero nel cestello per la cottura a vapore per 3-4 minuti; conservatele in caldo. Mondate gli spinacini e lavateli,sciacquate i germogli e sgocciolate bene entrambi.
2 Tagliate a metà il peperoncino verde, privatelo dei semi e tritatelo finemente. Emulsionate il succo del limone verde con 2 cucchiai d'olio, un pizzico di sale e il peperoncino tritato.
3 Lavate le pesche e, senza sbucciarle, tagliatele a spicchi grossi. Sgocciolate i cipollotti e asciugateli. Mescolate tra loro tutti gli ingredienti preparati, condite con la citronnette al peperoncino e lasciate insaporire l'insalata per una decina di minuti prima di servire.

MEGLIO TANTE CHE UNA SOLA

PESCHE BIANCHE O PESCHE GIALLE? QUESTIONE DI GUSTO, CERTO, MA NON SOLO. SE MANGIATI AL NATURALE, I FRUTTI A POLPA GIALLA SONO GENERALMENTE PREFERITI DAI CONSUMATORI; IN CUCINA, PERÒ, SPECIE NELLE RICETTE SALATE, LA SCELTA RICADE SU QUELLI BIANCHI CHE, ESSENDO MENO ZUCCHERINI, SI ACCOSTANO MEGLIO AD ALTRI SAPORI.
ANCHE LE PESCHE NETTARINE, GIALLE O BIANCHE, SONO MOLTO AMATE A TAVOLA, SI TRATTA PERÒ DI VARIETÀ POCO IDONEE ALLA COTTURA PERCHÉ SI SPACCANO FACILMENTE.
AL MERCATO NEGLI ULTIMI ANNI SI TROVANO SEMPRE PIÙ SPESSO VARIETÀ DI PESCHE PARTICOLARI COME LE PERCOCHE, GRANDI E COMPATTE, O LE TABACCHIERE, PICCOLE, SCHIACCIATE E A POLPA BIANCA. A DIFFERENZA DELLE NORMALI PESCHE TONDE, COLTIVATE SOPRATTUTTO IN VENETO ED EMILIA ROMAGNA, QUESTE TIPOLOGIE ARRIVANO DAL MERIDIONE E DALLA LIGURIA E CI DANNO MODO DI CONOSCERE GUSTI INTERESSANTI E NUOVI.
INOLTRE ALLE VARIETÀ STORICHE I FRUTTICOLTORI PREFERISCONO SEMPRE PIÙ SPESSO GLI INCROCI. QUESTI INFATTI SONO IN GRADO DI RESISTERE AGLI ATTACCHI DELLE MUFFE E DEGLI INSETTI SENZA AIUTO DI PRODOTTI CHIMICI. OBIETTIVO DELLA DIVERSIFICAZIONE È ANCHE OTTENERE PIANTE CHE MATURANO IN MOMENTI DIVERSI. CIÒ CONSENTE DI PIANIFICARE I RACCOLTI IL PIÙ POSSIBILE VICINI ALLA MATURAZIONE DI QUESTO FRUTTO, IL CUI GRADO ZUCCHERINO SALE SOLO NEGLI ULTIMI GIORNI: UNA RACCOLTA PRECOCE PERCHÉ SIMULTANEA CI DAREBBE FRUTTI COMPLETAMENTE INSAPORI.



INTERVISTA

Le antiche pesche del lago

LUCA FRANZETTI, DELL'AZIENDA LE SELVE, PRODUCE LE ECCELLENTI PESCHE DI MONATE, UN PICCOLO LAGO VICINO A VARESE.

CHE TIPO DI PESCHE COLTIVATE ALLE SELVE?
SI TRATTA DI PESCHE A POLPA BIANCA PERFETTE DA CONSERVARE NELLO SCIROPPO. LA LORO STORIA HA INIZIO 100 ANNI FA: GIÀ A QUEI TEMPI, GRAZIE A UN CLIMA IDEALE, SUL NOSTRO LAGO SI COLTIVAVANO LE PESCHE. SI DICE CHE FU ADDIRITTURA IL CUOCO DEI VISCONTI DI MODRONE A INVENTARE UN MODO PER SERVIRLE ANCHE D'INVERNO.

COS'È CAMBIATO DA ALLORA?
QUASI NULLA, LA RICETTA È LA STESSA: LE PESCHE VENGONO RACCOLTE OGNI GIORNO, SBUCCIATE, SNOCCIOLATE, TAGLIATE A MANO E MESSE NEI BARATTOLI CON ACQUA E ZUCCHERO. SOLO DI RECENTE ABBIAMO INTRODOTTO UNA PICCOLA PRODUZIONE CON L'AGGIUNTA DI VANIGLIA, ZENZERO, MENTA E ALTRI AROMI.

PER QUANTO TEMPO SI CONSERVANO?
RESTANO FRESCHE E CROCCANTI PER UN ANNO.

E DOVE SI POSSONO ACQUISTARE?
NON RIUSCIAMO A PRODURNE MOLTI QUINTALI: LE VENDIAMO DIRETTAMENTE O SU ORDINAZIONE.
INFO: LESELVEMONATE.IT

QUICHE DI PESCHE AL ROSMARINO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

250 g di pasta brisée rettangolare già pronta – 6 pesche noce sode – 350 g di formaggio chèvre – 30 g di nocciole – 2 rametti di rosmarino – 30 g di burro – pepe

1 Lavate le pesche, asciugatele tamponandole, eliminate i noccioli e tagliatele a spicchi senza sbucciarle. Riducete il formaggio a fettine sottili e tritate le nocciole.
2 Foderate con la pasta brisée uno stampo da crostata rettangolare facendola risalire lungo i bordi. Sistemate sul fondo la metà delle fettine di chèvre, cospargetele con gli aghi di un rametto di rosmarino e aggiungete la metà delle pesche a spicchi e delle nocciole tritate.
3 Proseguite realizzando un altro strato con gli ingredienti rimasti. Terminate con il burro a fiocchetti e un'abbondante macinata di pepe. Lasciate riposare la quiche in frigorifero per 30 minuti e poi cuocetela in forno già caldo a 200° per 40 minuti. Sfornatela e lasciatela intiepidire prima di affettarla molto delicatamente.

TAGLIATA DI PETTO D'ANATRA ARROSTITO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
232 CAL/PORZIONE

6 piccole pesche di vigna (o pesche a pasta gialla) – 2 petti d'anatra da circa 200 g cadauno – 1 rametto di timo – Porto – sale – pepe

1 Lasciate i petti d'anatra a temperatura ambiente per almeno un'ora prima di cuocerli, quindi incidete il lato con la pelle con qualche taglio non molto profondo e condite il lato della carne con sale e pepe.
2 Scaldate su fiamma media una padella antiaderente e adagiatevi i petti con il lato della pelle verso il basso. Fateli cuocere per 10 minuti irrorandoli spesso con il grasso che cominceranno a rilasciare nella padella, poi eliminate il grasso, girate i petti sul lato della carne e fateli cuocere ancora per 3 minuti punzecchiando la pelle con una forchetta. Togliete la carne dalla padella, avvolgetela in un foglio di alluminio e conservatela in caldo.
3 Deglassate il fondo con una spruzzata di Porto, aggiungete le pesche tagliate a fette e fatele rosolare a fuoco vivace pochi secondi per parte unendo foglioline di timo. Spegnete, affettate l'anatra e servite alternando le fettine di carne agli spicchietti di pesca.





SORBETTO ALLO SPUMANTE

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
220 CAL/PORZIONE

1, 2 kg di pesche a polpa bianca – 1 lime non trattato – 120 g di zucchero – foglie di erba limoncina – 2 albumi – 1 bicchiere di spumante ghiacciato

1 Sbucciate le pesche, tagliatele a pezzettoni e trasferitele in freezer finché saranno congelate.
2 Lavate il lime, asciugatelo, prelevate la scorza con un rigalimoni e tritatela il più finemente possibile. Riunitela in una ciotolina con 20 g di zucchero. Bagnate con acqua ben fredda il bordo di 4 bicchieri e appoggiateli sul composto dolce di lime in modo che lo zucchero aderisca.
3 Frullate le pesche congelate con lo zucchero rimasto, le foglie di erba limoncina, gli albumi e incorporate a filo lo spumante ghiacciato fino a ottenere la consistenza del sorbetto. Distribuite nei bicchieri, guarnite con altra erba limoncina e servite.

Alghero

SPAGNOLA E SARDA INSIEME, RIVELA LA SUA AFFASCINANTE DUALITÀ NELL'ARCHITETTURA, NELLA LINGUA E NELLA RICCHISSIMA CUCINA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Ernesto Fagiani, foto del servizio Emanuela De Santis. Foto dei piatti Laura Spinelli, in cucina Claudia Compagni.

La colonizzazione degli Spagnoli, che sette secoli fa strapparono la Sardegna nord-occidentale al dominio genovese, ha lasciato ad Alghero le stesse scenografie dei barrios di Barcellona. Abbracciata da bastioni e torri, stretto tra gli archi, tra i palazzi intarsiati di bifore e decori dell'Alguer Vella, il centro storico della città sarda rivendica con orgoglio la sua anima ispanica. Ancora oggi ad Alghero si parla un dialetto che mescola inflessioni sarde al catalano antico. La gastronomia locale tradisce la nostalgia della cucina iberica, con piatti storici come l'aragosta alla catalana e il polpo all'agliata (salsa a base d'aglio, pomodori secchi, aceto e peperoncino) o la recente versione indigena della paella, preparata con la fregola, granellini di semola asciugata al sole, al posto del riso e con l'aggiunta di agnello e coniglio ad insaporire la preparazione.

segue >



In questa pagina, uno scorcio del porto di Alghero. A destra, in alto, la centralissima via Carlo Alberto. In basso: Porta di Mare, che interrompe i bastioni e dà accesso al centro storico, i coralli lavorati nella gioielleria di Antonio Marogna e un banco del pesce. nel mercato di via Cagliari.


PAELLA ALGUERESA
pag.98











POLPO ALL'AGLIATA

pag.98



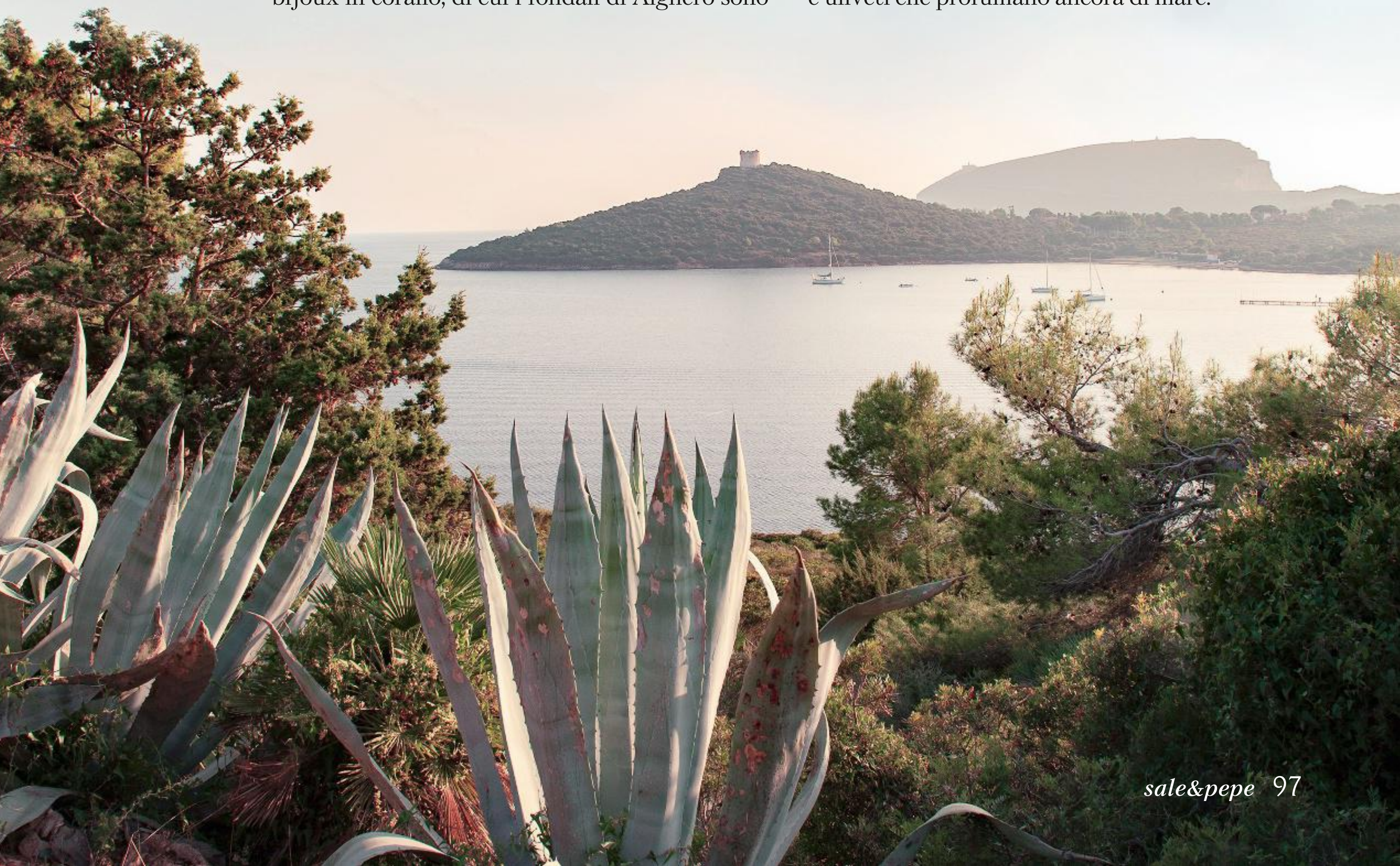
In questa foto, il lido di Alghero. In basso, da sinistra: le specialità di pasticceria ous de butxaca; la chiesa del Carmelo, incastonata nelle fortificazioni aragonesi e a pochi metri dal mare, e il negozio di specialità La salumeria. A destra, il promontorio di Capo Caccia che chiude a ovest la grande rada di Alghero.







Nel quadrilatero tra via Cagliari e via Sassari, si trovano i panifici dove fare incetta di pà pougnat (pane coi pugni), preparato con il grano duro Karalis coltivato nel Parco di Porto Conte: l'impasto si preme con il pugno chiuso per dare forma e anima al pane. Lasciandosi guidare dall'olfatto si scovano pasticcerie che preparano dolci caratteristici i cui nomi sono un omaggio alla Catalogna: le *ous de butxaca* (uova da tasca), di soffice pasta all'anice ricoperta di glassa, o i *cavallutxos*, a forma di cavalluccio marino. Il menjar blanc è un altro dolce antico, preparato con la pasta violada di farina e strutto e ripieno di crema bianca, a cui viene data la forma a torta o quella delle piccole tabaqueres. Altre delizie della locale arte pasticciera sono i *pirichittus*, pallottole di pasta all'anice, e le ricottelle, pasticcini farciti di ricotta con scorza d'arancia, limone o zafferano, e decorati con un arabesco ispirato ai fregi del cinquecentesco palazzo Machin. I bastioni della città vecchia si allungano sul lungomare Dante, dove le ville liberty spuntano in mezzo a giardini di rigoglio tropicale. Alcune, come Villa Mosca, appartenente alla dinastia della rinomata cantina Sella e Mosca, sono oggi hotel di charme. La Porta del Mare, che si apre sui bastioni, segna l'ingresso nel dedalo di vie anguste, sormontate da archi, che convogliano verso plaça del Pou Vell e via Carlo Alberto, la strada delle oreficerie dei bijoux in corallo, di cui i fondali di Alghero sono tuttora ricchi grazie alla pesca regolamentata. Nei negozietti, in mezzo a sipari di lenzuola stese ad asciugare, si comprano formaggi come il *casizolu*, il caciocavallo del Montiferru, e soprattutto la ricotta *mustia*, preparata con il latte di pecore allo stato brado. Una volta spurgata e salata a secco, la mustia si affumica al fuoco dei rami e delle foglie di lentisco. Tra i prodotti ittici più pregiati, la bottarga di muggine, ma ancora più gustosa è quella, delicatissima e di colore arancio, che si ricava dalle uova della molva, pesce di profondità assai raro nel Mediterraneo. Altra specialità locale è la "bresaola di mare", ovvero il filetto di dorso del tonno, salato e stagionato, poi affettato sottilmente e condito. Al di là delle spiagge di Fertilia e dello stagno di Calich, la natura s'impone con prepotenza. Da Punta Giglio alle guglie di Capo Caccia, i sentieri portano al nuraghe di Palmavera e ai 654 gradini dell'escala del Cabirol che raggiungono la grotta di Nettuno. Ma per i viaggiatori del gusto il meglio è all'interno, dove il *porceddu* abbrustolisce alla brace, mentre i *maharrones de pungiu* (pasta fresca) si condiscono col ragù di cinghiale e la fregula con crema di patate. Nelle aziende agricole altre prelibatezze: l'aspra confettura di mirto selvatico; i vini autoctoni come il Cagnulari o l'Estìu; e ancora le conserve di carciofo sardo, lo "spinoso" Dop di cui sono ricoperte le campagne di Alghero, tra vigneti e uliveti che profumano ancora di mare.







PAELLA ALGUERESA
(ispirata alla ricetta del ristorante La Pergola)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

1,6 kg di pesce già pulito (500 g di cozze, 500 g di vongole, 250 g di mazzancolle, 200 g di calamari, 150 g di coda di rospo) – 200 g di fregola – 1 cipollotto – 4 pomodori secchi sotto sale (o solo secchi) – 100 g di polpa di coniglio – 100 g di polpa di agnello – 200 ml di vino bianco – 300 g di pomodori ramati – 100 g di piselli surgelati – mezzo peperone giallo – mezzo peperone rosso – 2 bustine di zafferano – 10 g di finocchietto selvatico – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale

1 Fate reidratare i pomodori secchi in acqua per 2 ore. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una casseruola con lo spicchio d'aglio sbucciato, unite le cozze, bagnatele con la metà del vino e cuocetele coperte finché si apriranno. Sgocciolatele e fate aprire le vongole nello stesso modo. Mettete da parte anche le vongole, filtrate il fondo di cottura e unite acqua per ottenere 1,2 litri.
2 Tagliate la polpa di coniglio e agnello a dadini, mondate il cipollotto e fatelo soffriggere nella paellera con 4 cucchiai d'olio, il finocchietto tritato e i pomodori secchi tagliati a dadini. Unite l'agnello, cuocetelo per 5 minuti, e poi il coniglio, regolate di sale e proseguite la cottura per 10 minuti. Sfumate con il vino rimasto.
3 Scottate i pomodori, sbucciateli, tagliateli a dadini e uniteli alla carne insieme alla coda di rospo a tocchetti, ai calamari a striscioline e ai piselli scongelati. Versate il fondo delle conchiglie, portate a bollore, quindi aggiungete lo zafferano e la fregola, mescolate e cuocete, senza più mescolare per 20 minuti. Tagliate i peperoni a striscioline e stufateli in una padella con 2 cucchiai d'olio e una presa di sale per 7-8 minuti. A parte scottate le mazzancolle per un minuto con un filo d'olio e sale. Unite alla paella le vongole e i 2/3 delle cozze senza guscio. Decorate la superficie con le cozze rimaste, le mazzancolle e i peperoni Lasciate riposare per 5 minuti prima di servire.

POLPO ALL'AGLIATA
(ricetta del ristorante Il Corallo)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA
325 CAL/PORZIONE

1 polpo da 1 kg eviscerato e abbattuto – 800 g di pomodori pelati – 4 spicchi d'aglio – 10 pomodori secchi sotto sale (o secchi) – 200 ml di aceto bianco – 200 ml di vino bianco – 2 foglie d'alloro – peperoncino – prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Ammollate i pomodori sotto sale in acqua 2 ore. In un tegame riunite 30 ml di olio, il polpo, 1 spicchio d'aglio sbucciato, 5 pomodori reidratati, alloro, prezzemolo, vino e 450 ml d'acqua. Cuocete ben chiuso 40 minuti, fate raffreddare.
2 Tritate aglio e pomodori rimasti, fateli rosolare con un po' d'olio e il peperoncino, sfumate con l'aceto e unite i pelati a pezzi. Cuocete l'agliata 45 minuti e regolate di sale.
3 Tagliate il polpo a pezzetti e conditelo con l'agliata. Lasciate riposare in frigo 12 ore e servite.

TABAQUERES
(ricetta della pasticceria Bon bons)

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

1 l di latte – 250 g di zucchero – 100 g di amido di mais – 1 limone non trattato – 500 g di farina – 50 g di strutto – sale

1 Scaldate il latte con 100 g di zucchero e la scorza del limone intera (che poi eliminerete), quando il mix raggiunge 50° unite l'amido di mais. Mescolate fino a bollore, versate in una ciotola e fate raffreddare.
2 Impastate la farina con 100 g di zucchero, un pizzico di sale e lo strutto, versando 220 ml d'acqua per ottenere un composto morbido. Fate riposare 30 minuti avvolto nella pellicola.
3 Tirate la pasta in strisce larghe 10 cm. Distribuitevi la crema a cucchiaiate distanti 8 cm tra loro. Piegate le strisce a metà sul lato lungo e con un tagliapasta ritagliate le tabaqueres. Inumiditele e spolverizzatele con lo zucchero rimasto. Infornate a 180° per 40 minuti.

TACCUINO DI VIAGGIO

La Pergola
V.le I° Maggio 3, Alghero,tel. 079 950531
INDIRIZZO PER GLI AMANTI DELLA CUCINA SARDA VERACE. RICETTA SIMBOLO, LA PAELLA ALGUERESA.

Il Corallo
Via Kennedy 20, Alghero,tel. 079 982772
CUCINA MARINARA DI QUALITÀ, CON PIATTI COME I LADOS CON COZZE E RICOTTA MUSTIA, LE LINGUINE AI RICCI, IL POLPO ALL'AGLIATA.

La cambusa
Vicolo Serra 6, Alghero
UN BUCHETTO TRA I VICOLI CHE STRARIPA DI FRIABILI GALLETTE DI BOSA AL PROSCIUTTO DI CAPRA. CON UN ANGOLO PER L'APERITIVO.

La salumeria
Via F.lli Kennedy 42, Alghero
SPECIALITÀ SELEZIONATE DI SARDEGNA, FORMAGGI PRELIBATI COME IL CASIZOLU, TANTE VARIETÀ DI PANE CARASAU O GUTTIAU.

Botarfish
Via R. Sanzio 32, Alghero
IL LABORATORIO IN CUI COSTANTINO PORCU CONFEZIONA BOTTARGA DI MUGGINE, TONNO ARTIGIANALE SOTT'OLIO E "BRESAOLA DI MARE".

Al forno
Via G. Mazzini 17, Alghero
FORME DI PÀ PUNYAT E DOLCI COME LE OUS DE BUTXACA, DI PASTA ALL'ANICE RICOPERTA DI GLASSA.

Bon bons
Via L. Einaudi 21, Alghero
VALE LA PENA ALLONTANARSI DAL CENTRO PER SCOVARE DOLCI ANTICHI COME LE TABAQUERES.

Cantina santa maria la palma
Loc. Santa Maria la Palma, Alghero
NELLA BOTTEGA AI MARGINI DELL'OLIVETO, VERDURE, SALUMI, OLIO, VINI E DOLCI TRADIZIONALI COME RICOTTELLE E PIRICHITTUS.

Azienda agricola fratelli Pinna
C.so Vittorio Emanuele 259, Ittiri
CONSERVE SOTT'OLIO, CREMA DI CARCIOFI E UN PREGIATO EXTRAVERGINE DENOCCIOLATO.

Azienda agricola Mureddu-Aru
Traversa Bacchileddu 22, Sassari
AZIENDA ECOSOSTENIBILE CHE PRODUCE FORMAGGI A CAGLIO DI CARDO SELVATICO E OLIO BIO.



I bastioni Marco Polo: restaurati e resi pedonali, sono uno dei luoghi migliori per trascorrere la serata. In basso, da sinistra: il laboratorio della bottarga Botarfish; la città e il campanile della cattedrale visti dal mare e la coltivazione di carciofi spinosi dell'azienda agricola Pinna.



TABAQUERES







Pitzudos



TIPICI DI OVODDA, BORGO IMMERSO NEL CUORE VERDE DELLA SARDEGNA, SONO UN ANTICO PIATTO DI TRADIZIONE PASTORALE

di Paola Mancuso, in cucina Livia Sala, foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Nell'entroterra della Sardegna, nel Nuorese, la natura mediterranea lascia il posto a quella dai tratti alpini del massiccio del Gennargentu, creando una sorta di isola nell'isola: la Barbagia, terra di montagna e di pastori, che molti sostengono rappresenti l'anima più autentica della Sardegna. Nella Barbagia di Ollolai, il borgo di Ovodda è conosciuto per un Carnevale sui generis e per la longevità dei suoi abitanti, alcuni addirittura centenari, oggetto di studi a livello mondiale. Ha conquistato anche l'epiteto di "paese del pane", come ricordano le scritte scolpite sulle pietre in granito poste agli ingressi principali dell'abitato: per una popolazione di circa 1.600 ovoddesi, sono ben cinque i panifici che sfornano pane di semola, integrale e soprattutto il pane *'e fressa* (più famoso con il nome di pane carasau e, nel continente, come "carta da musica"), secondo l'autentica ricetta tradizionale, eccellenza ancora orfana di una denominazione comunitaria.

Oltre al pane, Ovodda riserva un'altra specialità tradizionale, questa volta squisitamente locale e non diffusa altrove nell'isola, e anche in questo caso non tutelata da marchi: i pitzudos. Si tratta di una sorta di grandi ravioli di pasta di semola farciti con pecorino freschissimo, di gusto acidulo, e patate di montagna, coltivate nel Nuorese e nel territorio di Gavoi da tempo immemore.

Non vanno confusi con le più famose *sebadas*, per certi aspetti simili, anch'esse ripiene di formaggio e fritte. Queste, però, oltre ad avere dimensioni più piccole prevedono di cuocere il pecorino fresco di qualche giorno, non contengono patate e, soprattutto, vengono gustate come dolce, cosparse di miele.

I pitzudos, invece, sono un piatto salato, oggi servito come antipasto, mentre un tempo costituivano il piatto unico degli ovoddesi, solitamente abbinato a insalata mista. Volendo ricercare una ricetta analoga ai pitzudos, *li siadi* sono una sorta di frittelle che in Barbagia vengono preparate con formaggio di pecora molto fresco e prezzemolo, oppure con ricotta di capra, erbe selvatiche e zafferano. Insomma, siamo di fronte a una variegatissima "declinazione gastronomica" di due soli, semplici ingredienti: il formaggio di pecora e la semola di grano duro, antica coltivazione barbagina abbandonata e oggi in fase di recupero. Eredità della tradizione agropastorale del territorio, quando si poteva contare sui prodotti del gregge e poco più, oggi valorizzati da una rivalutata cucina di terra genuina e fortemente identitaria.



BERE GIUSTO

LA SARDEGNA OFFRE DEL VINO INFINITE MANIFESTAZIONI E, IN TALUNI CASI, SI ASSISTE A CONGIUNZIONI GASTRONOMICHE TALMENTE RIUSCITE DA POTER COGLIERE IN UN SOLO ISTANTE IL SIGNIFICATO PROFONDO DEL MATRIMONIO TRA IL CIBO E IL LIQUIDO ODOROSO. È IL CASO DI QUESTI GRANDI RAVIOLI ACCOMPAGNATI A TAVOLA DAL NURAGUS DELLA CANTINA SA DEFENZA: IL BIANCO OTTENUTO DA UNA CONTENUTA MACERAZIONE SULLE BUCCE ASSUME UNA FORZA CORALE CHE "ATTACCA" LA VOLUTTUOSA E APPENA UNTA COMPOSTEZZA DEI PITZUDOS PORTANDOLA A RISOLVERE IL CARATTERISTICO DUALISMO TRA INVOLUCRO E CONTENUTO, IN MODO CHE NEL RICORDO NON SE NE POSSANO PIÙ RICONOSCERE I CONFINI.

INTERVISTA



LA PAROLA AL PRODUTTORE
MARGHERITA VACCA È LA PORTABANDIERA NELLA PRODUZIONE DEI PITZUDOS DI OVODDA. LI PRODUCE, RIGOROSAMENTE FATTI A MANO E SECONDO LA RICETTA ORIGINALE, NEL SUO LABORATORIO "PASTA MARGHERITA" (TEL. 078454557), UTILIZZANDO COME INGREDIENTI I PRODOTTI DELL'AZIENDA AGRITURISTICA DI FAMIGLIA. SI POSSONO ACQUISTARE, SURGELATI E DA CUOCERE, NEI NEGOZI DI ALIMENTARI DI OVODDA, OPPURE SI GUSTANO NEI LOCALI DEL PAESE E IN OCCASIONE DELLA SAGRA "AUTUNNO IN BARBAGIA", IN TUTTI I PAESI VICINI.

CHE INGREDIENTI UTILIZZA PER I SUOI PITZUDOS?
CERCO PRODOTTI GENUINI DI MASSIMA QUALITÀ. PER LA PASTA, SEMOLA DI GRANO DURO SARDO. PER IL RIPIENO, LE PATATE E IL FORMAGGIO PRODOTTI DALL'AGRITURISMO CHE PORTO AVANTI CON MIO MARITO E MIO FIGLIO.

NEI NEGOZI SONO IN VENDITA SURGELATI E NON FRESCHI...
IL PITZODU FRESCO INACIDISCE FACILMENTE E NON VOGLIO RICORRERE AD ADDITIVI O TECNICHE PER PROLUNGARNE LA CONSERVAZIONE. PREFERISCO FARE UN PRODOTTO GENUINO E DI QUALITÀ, ANCORA ARTIGIANALE.

CONSIGLI PER CUOCERLI E GUSTARLI?
C'È CHI LI FA LESSARE, COME UN GROSSO RAVIOLO, POI CONDITO CON SALSA DI POMODORO E PECORINO GRATTUGIATO. SECONDO LA TRADIZIONE VANNO INVECE FRITTI E MANGIATI TAL QUALI, OPPURE TAGLIATI IN QUATTRO SPICCHI E ACCOMPAGNATI DA INSALATA FRESCA, COME PIATTO UNICO E COMPLETO ANCHE DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA SPECIALITÀ. SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER VERIFICARE APERTURE E ORARI.

AGRITURISMO PERUGHE
Loc. Perughe, Ovodda (Nuoro), tel. 340 2766795
A CIRCA 1 KM DAL PAESE, È L'AGRITURISMO DI GIANNI SODDU, MARITO DI MARGHERITA VACCA. I PIATTI OFFERTI DALLA CUCINA UTILIZZANO I PRODOTTI DELL'AZIENDA STESSA (SALUMI, ORTAGGI, FORMAGGI E CARNI), CHE COMPRENDE UN MINI CASEIFICIO E UN MATTATOIO. OLTRE AGLI PITZUDINI AI FUNGHI COME ANTIPASTO, SI POSSONO GUSTARE RAVIOLI DI PATATE CON PESTO ALLA SARDA, ARROSTO DI MAIALETTO E AGNELLO.

TRATTORIA DA PIPPO
Via Umberto 6, Ovodda (Nuoro), tel. 389 9598200
PICCOLO LOCALE NEL CENTRO DEL PAESE CHE OFFRE PITZUDOS, PIZZE CON FORMAGGI TIPICI E PIATTI SEMPLICI E GENUINI DELLA CUCINA LOCALE.

PUNTO ZERO
Via V. Emanuele 114, Ovodda (Nuoro), tel. 0784 54155
PIZZERIA CHE OFFRE PIZZE A BASE DI FARINE DI GRANO DURO SARDO, PITZUDOS E QUALCHE PIATTO: SALUMI, FORMAGGI LOCALI E MAIALETTO ARROSTO.

L'INGORDO BY MUA
Via Giudice Mariano 67, Cagliari, tel. 070 492973
NEGOZIO DI ALIMENTARI CHE VENDE SOPRATTUTTO CARNI LOCALI, TRA CUI IL CAPRETTO SARDO, MA ANCHE PASTA FRESCA E I PITZUDOS DI MARGHERITA VACCA.


1 2 3 4 5 6 7 8

PITZUDOS DI OVODDA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 1 ORA

650 g di semola di grano duro sardo – 2 uova – 1 noce di sugna (in alternativa, di strutto) – 450 g di pecorino freschissimo (al massimo di due giorni) acido – 200 g di patate – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Setacciate la farina a fontana sulla spianatoia e sgusciatevi al centro le uova. Unite una presa di sale, la sugna (o lo strutto) e incorporate man mano acqua tiepida poco salata (circa 2,5 dl).
2 Lavorate energicamente fino a ottenere un impasto liscio. Formate una palla, copritela con un canovaccio pulito e lasciatela riposare per 1 ora circa.
3 Intanto, lessate le patate per circa 40 minuti, pelatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendole in una ciotola. Unite il pecorino macinato possibilmente con un tritacarne, una presa di sale, una macinata di pepe e amalgamate gli ingredienti.
4 Formate sei palline della dimensione di una pesca e tenetele da parte.
5 Riprendete la pasta e lavoratela un po' per ammorbidirla. Stendetela sottile (poca per volta per evitare che si asciughi, tenendo coperta quella che non state lavorando) e ricavate 12 dischi di 20 cm.
6 Ponete al centro di sei dischi una pallina del ripieno preparato, schiacciatelo per distribuirlo, lasciando liberi i bordi, e spennellateli d'acqua.
7 Coprite con i dischi di pasta rimasti, schiacciateli con la punta delle dita per fare uscire l'aria (non devono gonfiarsi in cottura) e sigillate bene.
8 Rifilate i pitzudos ottenuti con una rotella dentellata. Friggeteli in una capace padella con abbondante olio ben caldo, girandoli con un mestolo forato per farli dorare in modo uniforme, poi scolateli su carta assorbente per perdere l'olio in eccesso. Servite immediatamente.



LA TRADIZIONE SCOPRE L'INNOVAZIONE

Stimolo e **sfida** sono le parole che contraddistinguono le giornate del ristorante Maragoncello.
Una sfida ardua che si prospetta dal primo giorno di apertura, 5 anni fa, del ristorante Maragoncello, dove Vania e Mario, lavorano, l'una in sala e l'altro in cucina, per trasmettere ai propri clienti, l'amore e l'importanza per la materia prima.
Una materia prima che vede protagonisti il pescato più scelto, andando a cercare anche quelle piccole chicche che spesso vengono sottovalutate ma che possiedono sapori e valori nutrizionali inaspettati.
La sfida è quella di innovare la cucina tradizionale di pesce, contaminandola con ingredienti desueti, ma senza stravolgerne gli equilibri e allo stesso tempo educare il cliente alla consapevolezza di ciò che sta per assaporare.
La cantina di pari passo segue il filo conduttore della cucina, con vini di piccolissime cantine che spesso perseguono la strada della biodinamicità, abbracciando la filosofia che vede il ritmo della terra come prioritario.
Insomma, un piccolo angolo di ricercatezza, ricercatezza che prosegue ogni giorno, per imparare insieme ai clienti cose nuove, nuove materie prime, nuove tecniche di cottura, nuovi uvaggi e nuovi sorrisi, un continuo stimolo che mantiene VIVO e pulsante il ristorante Maragoncello.











Ristorante Maragoncello
via S. Giovanni, 1 - Montichiari (BS)
Tel. 030 962304 | www.ristorantemaragoncello.it - info@ristorantemaragoncello.it
Aperti a pranzo e cena - Chiuso il Lunedì

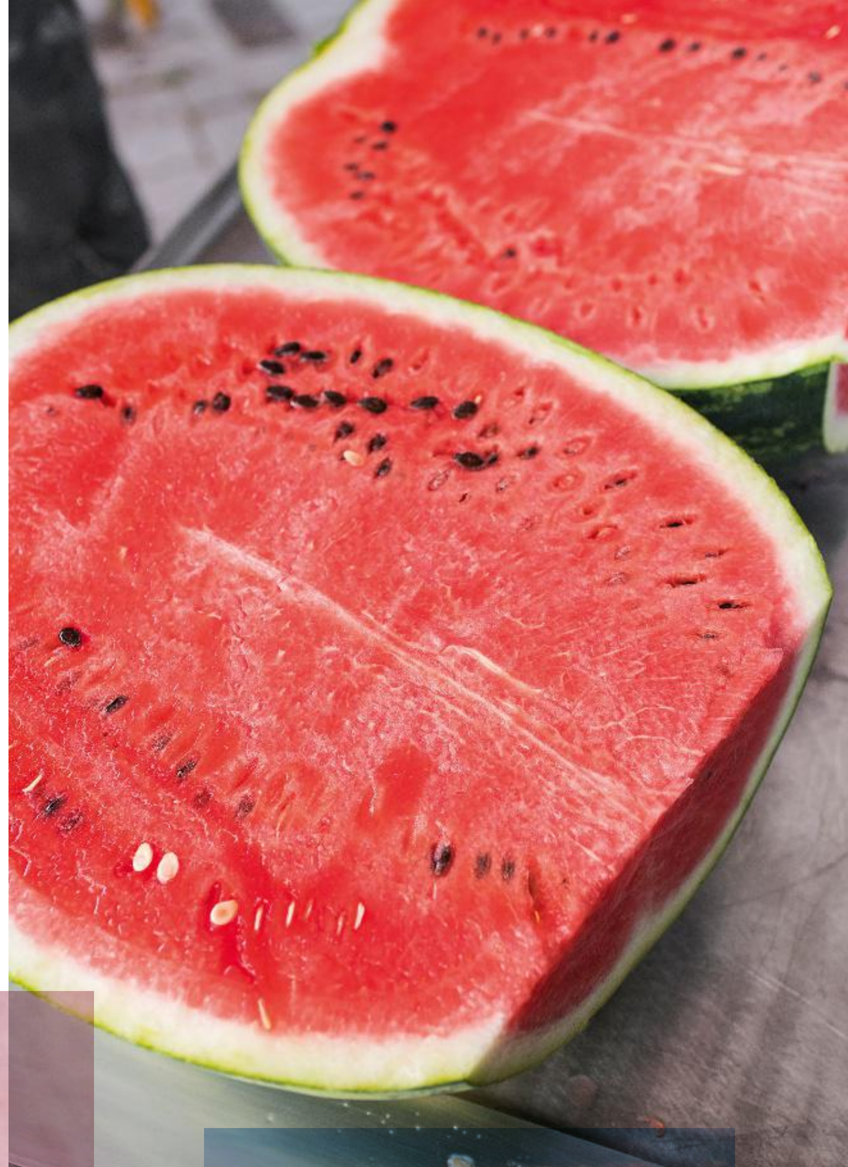
Nel regno dell'anguria

COLTIVATA TRA L'ARGINE DEL PO E LA VIA EMILIA, LA REGGIANA È L'UNICA VARIETÀ ITALIANA PROTETTA DAL MARCHIO IGP

di Riccardo Lagorio, a cura di A. Gnocchi, ricette di Giovanna Ruo Berchera, in cucina Claudia Compagni, servizio di Gian Marco Folcolini, foto dei piatti di Laura Spinelli

Qui sotto, Patrizia Manghi, dell'azienda agricola Zone Vocate di Gattatico, specializzata nei prodotti tipici del territorio. Nell'altra pagina e a destra, esemplari di Angurie Reggiane Igp coltivate nell'azienda di Natalino Scarlassara a Cadelbosco di Sopra.







MACEDONIA DI FRUTTA E VERDURA CON SORBETTO

pag.108



Qui sopra, la raccolta delle Angurie Reggiane Igp nell'azienda della famiglia Brioni a Novellara. Il lavoro inizia alle 5 di mattina e coinvolge una decina di persone con compiti diversi, dalla verifica della maturazione fino al caricamento sulla motrice che passa attraverso la piantagione.



ZUPPETTA FREDDA
CON GAMBERI

pag. 108

Qui sotto, Ivan Bartoli titolare dell'azienda che ha sede a Novellara e presidente del Consorzio dell'Anguria Reggiana Igp, riconosciuto lo scorso 15 aprile. La produzione del frutto marchiato Igp arriva a 1.000 tonnellate.





Qui sopra, l'Anguria Reggiana Igp con il marchio posto su tutti gli esemplari della produzione tutelata dal Consorzio. La roncola è lo strumento con cui lo "spicador" verifica la maturazione del frutto e lo stacca dal picciolo.



GRANITA AL
LAMBRUSCO

pag. 108

Si scrive anguria e si legge estate: pochi frutti rappresentano la bella stagione più di questo. In Italia se ne coltivano molte varietà, ma per trovare l'unica certificata con il marchio dell'Igp bisogna andare nelle campagne di Reggio nell'Emilia, in un territorio che va dalle golene del Po fino a nord della Via Emilia alle porte del capoluogo. Qui il culto dell'anguria è antico e cittadine ricche di storia e cultura come Brescello, Gualtieri e Novellara venivano già citate nella *Guida Gastronomica* del Touring Club del 1931 per essere zone di produzione di cocomeri e meloni zuccherini.

La dolcezza e la croccantezza dei frutti sono le caratteristiche originali ottenute grazie alla coltivazione realizzata su queste terre argillose dotate di sostanza organica, ricche di potassio e magnesio che, ceduti al frutto, combattono il senso di spossatezza dato dalla calura estiva. Il Consorzio di tutela è stato riconosciuto a metà aprile di quest'anno ed è presieduto da Ivan Bartoli. Iniziamo il nostro tour dalla sua azienda, dove da giugno a settembre è allestito lo spaccio di angurie e verdura di stagione. "Al momento", spiega Bartoli "i produttori aderenti al Consorzio sono 12, ai quali si aggiungono 2 società confezionatrici, che trasformano le angurie a marchio Igp. Si riconoscono per il marchio applicato su ciascun esemplare in possesso delle caratteristiche idonee. Questo frutto verde, bianco e rosso non poteva che nascere a Reggio, dove il tricolore fu cucito per la prima volta".

Nella campagna di Novellara l'intera famiglia di Erik Brioni è coinvolta nella raccolta. "Alle 5 del mattino ci si prepara con i collaboratori", dice Brioni. "La raccolta dell'Anguria Reggiana Igp è un'operazione complessa e ha nella figura dello staccatore, lo spicador, il ruolo più importante nella gerarchia del lavoro". Lo spicador, con una roncola batte il cocomero per sentirne il suono, che deve essere morbido, come quello dato dalla percussione di un tamburo. Ciò indica la giusta maturazione del frutto, che viene staccato dal picciolo e depositato ai margini della scolina. Dietro allo spicador, i raccoglitori solleveranno da terra il cocomero e lo passeranno agli addetti sul cassone trainato dalla motrice come una palla da rugby.

Venti minuti di automobile tra canali d'irrigazione e campi curati portano a Cadelbosco di Sopra, dove Natalino Scarlassara da anni allestisce il chiosco di vendita dei cocomeri e di altre verdure di stagione sulla strada di grande passaggio nei pressi di casa. "I chioschi", racconta Natalino "fanno parte da sempre del paesaggio estivo reggiano. Erano le fermate di chi viaggiava per lavoro. Ci si riposava per qualche minuto sotto le frasche, in contemplazione davanti a una fetta d'anguria per poi riprendere, rinfrancati, la strada. Il chiosco non ha perduto quella funzione, ma ora tante famiglie vi si affacciano per gli acquisti di frutta e verdura stagionale".

A Gattatico, l'estremo occidentale dell'area dell'Igp, si trovano le piantagioni dell'Azienda Agricola Zone Vocate, dove Patrizia Manghi ha escogitato una serie di strumenti commerciali per la vendita dei cocomeri. Ordinati cartoni sovrapponibili a forma di cubo contengono, una a una, le Angurie Reggiane Igp avvolte da una larga rete di cotone di colore rosso. "Solo grazie alla riconoscibilità riusciamo a imporci sui mercati, anche esteri" spiega la signora Manghi. "Se è vero che l'Anguria Reggiana Igp è diversa da tutte le altre, non sempre il consumatore all'inizio è preparato a queste differenze e la suggestione di frutti presentati in una maniera così originale ci aiuta. Del resto ciascun mercato predilige una tipologia delle nostre tre Angurie Reggiane Igp: la tonda, l'ovale e l'allungata". Inoltre un particolare imballo, contrassegnato dal sigillo dell'Igp, permette la vendita a fette anche nella distribuzione organizzata. Ma la Manghi è andata oltre, commissionando un video con i rumori dell'anguria: dalla battitura dello spicador alla fenditura del coltello nella polpa, al fruscio dei passi che cedono all'argilla.

La frontiera dell'Anguria Reggiana Igp si apre anche alla cucina. Carlo Gozzi, del ristorante L'Incontro di Carpi prepara con l'anguria piatti salati puntando su una sorprendente idea di convivialità.

le nostre scelte

Azienda Agricola Bartoli Ivan e William
Via Cristoforo Colombo, 103 Novellara (RE).
Telefono: 3286944542
Sito: agricolalevalli.it

Società Agricola Brioni
Via Madonnina, 27 Novellara (RE).
Telefono: 0522661245

Azienda Agricola Scarlassara Natalino
Via Leonardo da Vinci, 114 Cadelbosco di Sopra (RE).
Telefono: 335342148

Azienda Zone Vocate
Via Giuseppe Verdi, 14 Gattatico (RE)
Telefono: 0522908833.
Sito: zonevocate.com

Ristorante L'Incontro
Via delle Magliaie 4/1 Carpi (MO)
Telefono: 059693136 - 3391852095.
Sito: lincontroristorante.it

MACEDONIA DI FRUTTA E VERDURA CON SORBETTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

per il sorbetto di anguria
600 g di anguria reggiana Igp – 2 cucchiai di succo di limone – 60 g di zucchero – 4 g di farina di semi di carrube (o 8 g di amido di frumento) – 30 g di granella di pistacchi
per la macedonia 500 g di anguria reggiana Igp – 60 g di carota – 20 g di sedano – 20 g di polpa di peperone verde – 20 g di polpa di peperone rosso – 20 g di polpa di peperone giallo – 4 pomodorini datterini – 4 fragole – 1/2 pesca gialla – 6 acini di uva bianca – 6 acini di uva nera – 1 limone – 2 cucchiai di liquore all'arancia – 2 cucchiai di maraschino – 3 cucchiai di zucchero di canna chiaro

1 Preparate il sorbetto. In un pentolino, mescolate la farina di semi di carrube (o l'amido) con lo zucchero, aggiungete 1,2 dl di acqua fredda; fate addensare a fiamma bassa, mescolando, senza raggiungere l'ebollizione e lasciate intiepidire. Private l'anguria della scorza e dei semi, pesate 400 g di polpa, mettetela nel frullatore con il succo del limone e lo sciroppo di zucchero addensato, poi frullate e mettete in frigo per 30 minuti. Versate il frullato nella gelatiera e fate addensare. Il sorbetto sarà pronto dopo 30 minuti. Trasferite il sorbetto in un recipiente e mantenetelo in freezer per circa 2 ore
2 Preparate la macedonia. Private l'anguria della scorza e dei semi, frullatene 200 g con il succo del limone, i 2 liquori e lo zucchero e versate il frullato in una ciotola. Tagliate a dadini l'anguria rimasta; tagliate allo stesso modo l'altra frutta e la verdura, mondate. Unite tutto in una ciotola e mescolate delicatamente.
3 Distribuite la macedonia in coppette o in piatti fondi singoli, quindi disponetevi una quenelle di sorbetto, cospargetela con la granella di pistacchi e servite.

ZUPPETTA FREDDA CON GAMBERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

800 g di anguria reggiana Igp – 100 g di pomodorini datterini – 30 g di cipollotto di Tropea pulito – 100 g di fragole – 40 g di coste di sedano – 4 gamberi con la testa – 16 code di gamberi – 0,6 dl di vino bianco secco – 0,3 dl di liquore all'anice secco – 3 ciuffi di basilico nano – 8 foglie di prezzemolo – 1 fetta di pane tipo pugliese – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero e verde

1 Mettete l'anguria, i pomodorini, le fragole, il cipollotto e il sedano in frigo per almeno 2 ore. Private i 4 gamberi del filo nero dorsale senza togliere la testa. Sgusciate le code, poi asportate il filo nero.
2 Tenete da parte qualche spicchietto d'anguria, private il resto della scorza, tagliatela a tocchetti ed eliminate i semi. Togliete il picciolo alle fragole e spezzettatele. Asportate i filamenti del sedano, lavatelo e tritatelo. Dividete i pomodorini a metà e asportate i semi. Mettete frutta e verdura così preparate nel frullatore, aggiungete il cipollotto, 3 foglioline di basilico, 2 cubetti di ghiaccio e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Condite con una presa di sale, i due tipi di pepe, 4 cucchiai d'olio e frullate nuovamente. Tostate il pane nel tostapane e tagliatelo a cubetti.
3 Scaldate un filo d'olio e l'aglio sbucciato e affettato in una larga padella, unite le code sgusciate e i gamberi con la testa e saltate il tutto a fiamma elevata per circa 30 secondi. Irrorate con il vino e l'anice mescolati, fate evaporare velocemente, insaporite con sale, pepe nero, prezzemolo tritato e togliete subito le code. Cuocete ancora per circa 1 minuto i gamberi con la testa e spegnete.
4 Distribuite il frullato a base di anguria nelle nei piatti fondi, aggiungete le code di gamberi, i crostini di pane, quindi terminate con i gamberi interi; completate con gli spicchietti d'anguria tenuti da parte, qualche foglia di basilico e servite.

GRANITA AL LAMBRUSCO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 2 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

1,5 kg di anguria – 1,4 dl di Lambrusco – 70 g di zucchero – 4 cucchiaini fatti con cioccolato fondente (facoltativi)

1 In un pentolino, portate a ebollizione 0,7 dl di Lambrusco con lo zucchero, cuocete per 2 minuti, spegnete e lasciate raffreddare. Private l'anguria della scorza e dei semi, poi tagliatela pezzi e frullatela con lo sciroppo preparato e il Lambrusco rimasto fino a ottenere un composto piuttosto omogeneo.
2 Trasferite il frullato in un contenitore per surgelati con coperchio e ponetelo in freezer a rassodare per circa 3 ore. Ogni 30-40 minuti togliete il contenitore dal freezer e passate un cucchiaio riscaldato in acqua calda o una spatola in acciaio intorno ai bordi per staccare i cristalli di ghiaccio che si formeranno sulle pareti. Quando la granita sarà sufficientemente ghiacciata, sbattetela con una forchetta e lasciatela in freezer per altre 2 ore mescolando spesso con una spatola.
3 Togliete la granita dal freezer, lasciatela ammorbidire per qualche minuto a temperatura ambiente, poi suddividetela in 4 bicchieri e servitela, se li usate, con i cucchiaini di cioccolato fondente. Se vi piace, potete accompagnarla con fettine d'anguria fresca o spiedini di polpa d'anguria a cubetti.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Schiava Rosato Valdelac 2018

Cavit propone una rivisitazione innovativa del vitigno Trentino Schiava, ottenuta da una brevissima macerazione a freddo del mosto con le bucce. Dal colore rosato tenue e brillante e profumo fragrante, ha un corpo leggero ma di buona persistenza e sapidità. Schiava Rosato Valdelac 2018 Trentino DOC è un vino molto versatile, si adatta a primi e secondi leggeri.



Aperitop Madama Oliva

La linea Aperitop è composta da tre referenze già pronte da gustare, in vaschetta con coperchio salva freschezza, particolarmente adatte per aperitivi e condimenti, preparate partendo da ricette regionali. Tra le varianti: Ortolana di olive alla siciliana, Battuto di peperoncini alla calabrese ed Hummus di lupini alla mediterranea.



Consorzio Tutela Taleggio

Il Consorzio di Tutela del Taleggio, formaggio DOP lombardo ed eccellenza gastronomica italiana, nel massimo rispetto di tutte le attenzioni sanitarie, continua a lavorare per assicurare al consumatore finale un Taleggio garantito, controllato e di alta qualità. Le oltre 600 aziende agricole di filiera producono circa 700.000 chilogrammi di taleggio al mese pari a 320.000 forme di formaggio.



Sugo Fresco all'Arrabbiata Biffi

Pomodoro 100% italiano e Peperoncino caratterizzano il gusto piccante di questo Sugo Fresco Biffi, realizzato con pochi e semplici ingredienti. Vaschetta con tappo richiudibile.



Marai de Marai

Marai de Marai è un vino storico di FossMarai. Nato circa 25 anni fa da un sapiente "dosaggio" di uve autoctone delle colline trevigiane, racchiude in sé tutto l'attaccamento al territorio. Nella sua versione Extra Dry, è uno spumante fruttato, di facile bevuta, elegante e versatile, nella raffinata bottiglia millerighe Foss Marai. Disponibile su: https://www.fossmarai.com/it/shop.



Gazpacho Estivo Biologico

Alce Nero presenta il nuovo Gazpacho estivo biologico, 100% vegetale, preparato con peperoni, pomodori e finocchio, aromatizzati con un tocco di basilico. Una ricetta profumata, realizzata solo con pomodoro italiano e con olio extra vergine di oliva ottenuto da olive italiane. Tutti gli imballaggi utilizzati sono realizzati con materiali riciclabili e provengono da aziende italiane.



Asiago DOP Prodotto della Montagna

Oltre i 600 metri, nell'Altopiano di Asiago e nelle zone montane della provincia di Trento, nasce l'Asiago DOP Prodotto della Montagna. Solo qui, la ricchezza della particolare flora arricchisce questo straordinario formaggio sia nella versione Fresco, da latte intero e stagionato almeno 30 giorni, sia Stagionato, a latte parzialmente scremato, che riposa per minimo 90 giorni.



Zafferano Leprotto Bio

Lo Zafferano Leprotto Bio è uno zafferano biologico realizzato con la stessa passione ed attenzione alla qualità che contraddistinguono dal 1963 lo Zafferano Leprotto. Zafferano Leprotto Bio è il risultato delle migliori coltivazioni di zafferano da agricoltura biologica, un percorso di eccellenza lungo tutta la filiera che garantisce al consumatore uno zafferano gustoso e naturale.



Erminia Segalla 2010 Pisoni

Il Trentodoc Extra Brut Riserva Erminia Segalla 2010 Pisoni si ottiene dalla rifermentazione in bottiglia di Chardonnay dopo 103 mesi di maturazione nella grotta scavata nella roccia. Ogni bottiglia è contrassegnata dall'annata di vendemmia, sboccatura e da un segno bianco distintivo sul capsulone. La Riserva è il Miglior Vino Spumante 5StarWines-The book 2021.



Ciotolina con mandorle della Linea Jacquard (€ 5,90), oliera in acciaio inox (€19,90) e barattolo in vetro (€ 4,40) di **Tescoma**. Nalla foto a destra, ciotola di Luca Pedone e piatto piano Linea Jacquard (€ 10,90) di **Tescoma**. Indirizzi a pagina 114

Mortaio...

...E PESTELLO: COPPIA INOSSIDABILE CAPACE DI SFIDARE I SECOLI CON SALSE SPECIALI

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, ricetta di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkémia

Tutto il mondo pesta, tritura, mescola e schiaccia spezie, erbe aromatiche, frutti o semi. E lo fa con due utensili antichissimi e fondamentali, il mortaio e il pestello.

Mortaio e pestello sono con massima probabilità i due utensili per la cucina più antichi che l'uomo abbia inventato. L'esigenza di pestare gli alimenti per renderli più facili da masticare e da digerire ha spinto i primi cuochi dell'umanità a usare una superficie concava e robusta sulla quale esercitare una pressione con un arnese a forma di bastone con la testa arrotondata. La caratteristica principale del mortaio è la sua solidità, dal momento che deve "reggere" la spinta del pestello senza muoversi. Il mortaio da cucina oggi è realizzato in diversi materiali: dalla ceramica (per la sua fragilità è più adatto per mescolare che per pestare) al granito, dal legno (indicato per macinare semi, cereali o comunque ingredienti poco umidi o oleosi) al vetro (indicato per le polveri), dal basalto alla steatite o il bamboo, dal pratico (specie da pulire) acciaio al tradizionale marmo. In questo caso, è molto apprezzato il marmo di Carrara per la sua grana fine e compatta.

Il mortaio e il pestello hanno attraversato secoli senza che la loro funzione venisse in qualche modo sostituita da strumenti diversi e senza che la loro forma fosse stravolta nel design: segno che la loro semplice genialità è perfetta così com'è. Ed è per questo motivo che i due utensili, oltre ad avere una storia lunghissima, posseggono anche una geografia sconfinata e si trovano in paesi e culture lontane.

senza frontiere

L'uso di mortaio e pestello è conosciuto dalla notte dei tempi in tutto il mondo. Dall'India al Giappone pestando spezie e grani prodigiosi, dalla Liguria alla Spagna al Messico mischiando ingredienti dai sentori pungenti in una sinfonia di salsine sfiziose

In Liguria per il pesto alla genovese si usano mortaio in marmo e pestello in legno, preferibilmente di pero. In Francia e in certe zone della Spagna si usano mortaio e pestello per la aioli, la salsa a base di aglio. In India i mortai sono spesso in granito ed è al loro interno che si schiacciano e si mescolano le spezie per creare le miscele tipiche di ogni regione, come il garam masala a base di cumino, coriandolo e pepe nero, a cui si aggiungono noce moscata, chiodi di garofano, cardamomo verde e nero, cannella, macis e alloro. In Giappone, il mortaio in ceramica e il pestello in legno si chiamano *suribachi* e *surikog* e si usano per preparare il gomasio a base di sesamo e sale. In Messico il mortaio e pestello sono di basalto, si chiamano rispettivamente *molcajete* e *tejolote* e si usano per preparare il guacamole, la salsa verde a base di avocado. Mortaio e pestello compaiono anche nel mondo dei bartender. Qui si chiamano muddler e si usano per preparare i cocktail "pestati", ossia che prevedono tra gli ingredienti l'uso di frutti, erbe e spezie che se schiacciati rilasciano un sapore più intenso. In questo caso il pestello ha spesso una testa piatta e dentata mentre il mortaio è in acciaio o silicone, materiali più facili da gestire. È bene ricordare che l'elemento necessario per la riuscita di salse e preparati è l'abilità manuale: il segreto è non pestare con forza, ma spingere facendo ruotare il pestello in maniera delicata e decisa sulle pareti del mortaio in senso orario, mentre con l'altra mano si ruota pian pianino il mortaio in senso inverso. È la combinazione di questi due movimenti che permette al pestello di compiere il suo dovere, con dolcezza.

SALMOREJO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 MINUTO
260 CAL/PORZIONE

800 g di pomodori perini maturi – **80 g di mollica di pane raffermo** – **1 spicchio d'aglio** – **60 g di prosciutto crudo** – **2 uova** – **olio extravergine d'oliva** – **sale fino e grosso** – **pepe nero**

1 Scottate i pomodori in acqua in ebollizione per 30 secondi, scolateli, lasciateli raffreddare, pelateli e tagliate la polpa a pezzetti. Sbucciate lo spicchio d'aglio, tagliatelo a metà, eliminate l'anima centrale e pestatelo in un grosso mortaio con un pizzico di sale grosso fino a ridurlo in pasta.
2 Unite la mollica di pane e pestatela fino a ottenere piccole briciole. Aggiungete pochi pomodori alla volta e continuate a pestare. Quando il mortaio è colmo, trasferite il composto in un terrina e continuate a pestare i pomodori rimasti. Mescolate il tutto con 4 cucchiai d'olio, quindi regolate di sale e pepe.
3 Ponete le uova in un pentolino con acqua fredda, cuocetele per 9 minuti dall'inizio del bollore, scolatele, lasciatele raffreddare, sgusciatele e tagliatele a tocchetti. Versate la zuppa nelle ciotole e adagiate sulla superficie le uova sode e il prosciutto tagliato a striscioline.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Design nordico e forme essenziali per il mortaio Craft in quercia con pestello in marmo; molto robusto, è ideale per un uso quotidiano (€ 87). **Normann Copenhagen**



Nel mortaio in gres è facile polverizzare spezie ed erbe aromatiche: il coperchio in silicone si applica alla base così da renderlo più stabile (€ 35,50). **Rig Tig**



Ha misure contenute (cm 13) il tradizionale mortaio in marmo; grazie a questo materiale sapori e aromi si mantengono inalterati durante la preparazione (€ 19). **Kasanova**



Scavato nel granito naturale, il mortaio ha la superficie interna appena abrasiva, ideale per pestare con il giusto attrito ingredienti umidi e secchi (€ 29,90). **Tescoma**



Realizzato da abili artigiani in Thailandia, il mortaio in legno di quercia porta un tocco naturale in cucina e non sfigura neanche in tavola (€ 83). **The Conran Shop**



Niente è più stabile del solido mortaio in ghisa di 2,2 kg dalla superficie ruvida; molto capiente, ha un maxi pestello degno di nota (€ 36,50). **Zassenhaus**



Piccole quantità di pesto possono essere preparate in questo mortaio in candida ceramica; da portare anche in tavola come ciotola per le salsine (€ 14,90) .**Tescoma**

INTERVISTA



Roberto Panizza

È IL MAGGIORE ESPERTO DI PESTO AL MONDO. POTREMMO DEFINIRLO “PESTAIOLO” E GASTRONOMO. NESSUNO MEGLIO DI LUI CONOSCE I SEGRETI DI UN BUON PESTO E DELLA COPPIA MORTAIO E PESTELLO.

IL MORTAIO ESISTE DA MILLENNI EPPURE NON PASSA MAI DI MODA. COME MAI? PERCHÉ È UNO DEGLI ELEMENTI CHE HA FAVORITO LO SVILUPPO DELL’UMANITÀ, COME LA RUOTA E COME IL FUOCO. È UNO STRUMENTO UNIVERSALE, ESPRIME UN LINGUAGGIO CONOSCIUTO DA TUTTE LE CULTURE. C’È DA DIRE CHE FINO A QUALCHE ANNO FA SE N’ERA PERSO UN PO’ L’USO, MA NEGLI ULTIMI TEMPI MORTAIO E PESTELLO SONO STATI NOBILITATI.

IL MOTIVO? NON È SOLO UNA QUESTIONE DI NOSTALGIA O DI VOLER CONSERVARE LA TRADIZIONE. LA VERITÀ È CHE UN INGREDIENTE PESTATO AL MORTAIO HA UNA RESA AROMATICA SUPERIORE.

ESISTE UNA REGOLA PER USARE AL MEGLIO MORTAIO E PESTELLO? DIPENDE DAI CIBI CHE SI VOGLIONO PESTARE. PER GLI ELEMENTI SECCHI, COME IL PEPE O IL SALE, BASTA PREMERE E SCHIACCIARE. INVECE PER QUELLI FRESCHI COME IL BASILICO SERVE UN MOVIMENTO ROTATORIO.

la forza del colore



Per chi ama le tonalità pastello e vuole vivacizzare con note inedite, non solo aromatiche, la propria cucina, ecco il mortaio Colour Edition 2020 dall'estetica accattivante: è in porcellana, proposto in 4 colori pastello con effetto opaco (€ 16,50). **Gefu**

LOstudio.it

PAOLO ROVERSI, BOLOGNA. SPECIALITÀ:

ZUCCHINE BOLOGNESI



QUESTO L'HO FATTO IO

La tipica forma a botticella, il colore verde chiaro, le maculature bianche. Dolci. Delicate. È Giambo, la varietà che abbiamo scelto per la Zucchina Bolognese.

Agribologna

la qualità in persona

nel numero di settembre

Gli ultimi giorni d'estate suggeriscono pigri **PICNIC** in spiaggia con mille stuzzichini e irresistibili assaggi di **PESCE** appena pescato. È un buon momento per curiosare nei **MERCATI** rionali, scovare prodotti autentici con cui inventare nuove **RICETTE** (magari anche ricche **INSALATE** piatto unico) e fare scoperte curiose, dalle olive agli ortaggi, dal pollo alla frutta, che ora trionfa. E che dire dei **FICHI**? Dolcissimi: se resistete alla tentazione di una scorpacciata, usateli per deliziosi **DESSERT** al cucchiaio e **TORTE** spettacolari.



in edicola dal 25 agosto

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

agosto 2020

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Alessandro Gnocchi CAPOSERVIZIO - alessandro.gnocchi@stileitaliaedizioni.it
Barbara Roncarolo CAPOSERVIZIO WEB - berbara.roncarolo@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Susanna Meregalli - susanna meregalli@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatozzi - silvia.tatozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it
Patrizia Zanette - patrizia.zanette@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Daniela Arsuffi, Alessandra Avallone, Maddalena Caruso, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Contrasto, Cuboimages, Emanuele De Santis, Ernesto Fagiani, Gian Marco Folcolini, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Enzo Monaco, Francesca Moscheni, Antonella Pavanello, Reda&co, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Stefano Scatà, Felice Scoccimarro, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Giovanna Ruo Berchera, Simephoto, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue, Sunray Photo

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl - Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A - Palazzo Cellini - Milano Due - 20090 Segrate - Telefono 02/210252259 - Email contatti@mediamond.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Telefono 02/75421
Per richiesta arretrati telefonare alla redazione.

Abbonamenti
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Stile Italia Edizioni srl. Per effetto di tale cessione, Stile Italia Edizioni srl. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Stile Italia Edizioni srl, che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, da Stile Italia Edizioni srl, che tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link www.stileitaliaedizioni.it/privacy-policy



Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 8677 del 25 maggio 2020

indirizzi
AGOSTO 2020

- ASA SELECTION, distr. da MERITO, merito.it
- BLOOMINGVILLE, bloomingville.com
- C&C MILANO, cec-milano.com
- CHRISTIAN FISCHBACHER, fischbacher.com
- CLAYLAB - POTTERY STUDIO, claylab.it
- D&M DEPOT, dmdepot.be
- DOMENICO MORI, domenicomori.it
- FISKARS, fiskars.it
- GEFU, distr. da SCHOENHUBER, schoenhuber.com
- KASANOVA, kasanova.com
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadellino.com
- MVH, mvh.it
- MARAZZI, marazzi.it
- MEPRA, mepra.it
- NORMANN COPENHAGEN, normann-copenhagen.com
- NOVITÀ HOME, novitahome.com
- ONCE MILANO, oncemilano.com
- ORTODUEMILA, orto2000.com
- PADERNO, paderno.it
- PINTI INOX, pinti.it
- PORCELAINGRES, porcelaingres.it
- RAGNO, ragno.it
- RIG TIG, distr. da SCHOENHUBER, schoenhuber.com
- RIVADOSSI, rivadossi.it
- ROSENTHAL, rosenthal.it
- THE CONRAN SHOP, conranshop.co.uk
- TESCOMA, tescomaonline.com
- VIRGINIA CASA, virginiacasa.it
- ZASSENHAUS, distr. da SCHOENHUBER, schoenhuber.com